Zen
y artes marciales

Taisen
Deshimaru-Röshi



El Zen y las Artes Marciales permiten al individuo sobrepasar su propia fuerza y reconciliar meditación y acción. Esta obra constituye lo esencial de la enseñanza del Maestro Taisen Deshimaru sobre las relaciones del Zen y de las Artes Marciales, y se reviste así de un verdadero aprendizaje de la vida y de la muerte.

Lectulandia

Taisen Deshimaru

Zen y artes marciales

ePub r1.1
antbae 19.11.17

Título original: *Zen y artes marciales*
Taisen Deshimaru, 2012
Traducción: Dokusho Villalba

Editor digital: antbae
ePub base r1.2

PRESENTACIÓN

A propósito de una *sesshin*, en Suiza, de iniciación a la práctica del Zen y de las artes marciales, se sintió la necesidad de profundizar en las relaciones existentes entre meditación y acción.

El Maestro Deshimaru hizo en esta ocasión un cierto número de *kusen* (enseñanza oral durante zazen), sobre este respecto y explico la verdadera filiación del Zen y de las artes marciales los cuales conducen al *espíritu de la Vía. Porque todo combate, se sitúe en el interior o en el exterior de nosotros, es siempre un combate contra nosotros mismos*.

Las nociones fundamentales concernientes al *ki* (la energía vital, actuante)— la oportunidad, la tensión, el aprendizaje de la técnica, la condición del cuerpo, el estado de conciencia y de despertar del espíritu-fueron entonces desarrolladas, y después ilustradas por los combates que dirigía el Maestro Yuno, 8vo Dan de *Kendo*, venido especialmente del Japón para participar en esta *sesshin*.

Todos los practicantes pudieron sentir íntimamente en su ser esta frase el gran estratega chino Sun Tse:

> “Conoce a tu adversario y conócete a ti mismo; cien combates sostenidos serán cien victorias”.
>
> Si ignoras a tu adversario y te conoces a ti mismo las probabilidades de perder y de ganar son iguales.
>
> Si ignoras a la vez a tu adversario y a ti mismo, tus combates no serán más que derrotas.”

El doyo se transformaba, a lo largo de las horas en doyo de meditación en el que reinaban la calma y el silencio de las posturas inmóviles en zazen y después en doyo de combate. Pero, más allá de toda noción de triunfo y de derrota, la gran lección de esta sesión fue que el Zen y las artes marciales son los aprendizajes de la vida y de la muerte.

El texto surgido de las conferencias fue completado por una serie de entrevistas (*mondo*) que, de semana en semana durante un mes, reagruparon algunos discípulos particularmente interesados, en la habitación del maestro en Paris.

Han participado más particularmente en la elaboración de esta obra: Janine Monnot, Evelyne de Smedt, el doctor Durix, Vincent Bardet, Fausto Guareschi y aquellos que asistían a esta sesión de Zinal, consagrada al espíritu del Zen y de las artes marciales.

Marc de Smedt.

BUSHIDO: LA VÍA DEL SAMURAI

"El hall de ejercicio en el que se aprende el arte de la espada lleva desde época antigua este nombre: lugar del despertar[1]

El arte del tiro con arco no consiste de ninguna manera en perseguir un resultado exterior con un arco y flechas, sino únicamente en realizar algo en sí mismo.

¿No había llegado yo pues al punto en el que comenzaba a hacerse sentir la influencia del Zen sobre el tiro con arco?

El descubrimiento, en lo mas profundo del ser, de la esencia sin fondo y sin forma fluye de una meditación dirigida con método en las vías propias del Zen."

Profesor E. Herrigel,
El Zen en el arte caballeresco
Del tiro con arco.

Fuerza y sabiduría

¿Cómo ser él más fuerte? ¿El más poderoso?. ¿Cómo aclarar el propio espíritu, como guiar la propia conducta, como llegar a ser sabio?

Desde el alba de su historia, el ser humano ha manifestado el deseo de superarse en fuerza y en sabiduría, aspirando a alcanzar la fuerza más grande y la más alta sabiduría.

Más, ¿por qué medio se puede devenir fuerte y sabio a la vez?.

En el Japón se aplican a esto por la práctica de las artes marciales, o Budo, y por la vía del Zen. Esta enseñanza tradicional se ha mantenido, aunque el Budo japonés tiende hoy día a convertirse en dualista: aprender a ser fuerte más que a ser sabio.

Fuerte y sabio: el Zen nos enseña las dos vías en una sola.

Como sabéis, las posibilidades de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu son limitadas; este es el destino de nuestra condición. Nuestra sabiduría también es limitada porque no somos más que hombres.

El hombre no puede pretender la fuerza física del león; no puede pretender aún menos igualar la sabiduría de Dios.

Pero por otra parte, ¿por qué no? ¿No existe ninguna Vía que permita al hombre franquear los límites de su humanidad? ¿Pasar más allá?.

Para aportar una respuesta a esta pregunta fundamental el *Budo* produjo el principio del *waza*. Se puede definir el wasa como un arte, como un tipo de súper-técnica transmitida de maestro a discípulo, qué permite imponerse a los demás hombres y elevarse por encima de ello. El *wasa* del Budo japonés se remonta a la época histórica de los samuráis. Es un poder, más allá de las fuerzas propias del individuo.

El Zen ha creado otra súper-técnica que no da solamente fuerza física y mental, sino que además abre la Vía de la Sabiduría, la vía de una sabiduría parecida a la de Dios o a la de Buda. Esta es *zazen*[2]: un entrenamiento a sentarse en una postura tradicional, un entrenamiento a caminar, a mantenerse de pie, a respirar correctamente; una actitud mental, el estado de conciencia *hishiryo*, una educación profunda y original.

La noble lucha del guerrero

El *Budo* es la vía del guerrero: reagrupa el conjunto de artes marciales japonesas. El *Budo* ha profundizado de manera directa las relaciones existentes entre la ética, la religión y la filosofía. Su relación con el deporte es muy reciente. Los textos antiguos que consagrados a el conciernen esencialmente a la cultura mental y a la reflexión sobre la naturaleza del yo: ¿Quién soy yo?

En japonés, Do significa la Vía. ¿Cómo practicar esta Vía? ¿Por qué método se la puede obtener? No se trata solamente del aprendizaje de una técnica, de un wasa, y aun menos de una competición deportiva. El Budo incluye artes como el *kendo, el Judo,* el *Aikido*, y el *Kyudo* (tiro con arco) Ya que en el Budo no se trata solamente de competir, sino de encontrar paz y dominio de sí.

Por consiguiente Do es la Vía, el método, la enseñanza para comprender perfectamente la naturaleza del propio espíritu y del propio Yo. Esta es la vía del Buda, la *Butsu Do*, que permite descubrir realmente la propia naturaleza original, despertarse del sueño del ego adormecido (nuestro yo estrecho), y alcanzar la más alta y la más total de la s personalidades. En Asia esta Vía se ha convertido en la moral más elevada y en la esencia de todas las religiones y de todas las filosofías. El Ying y el Yang del Yi-King o "la existencia es nada" de Lao Tse, encuentra aquí sus raíces.

¿Qué quiere decir esto? Que se puede olvidar el cuerpo y el espíritu personal_ alcanzar el espíritu absoluto, el no-ego. Armonizar, fusionar el Cielo y la Tierra: el espíritu interior deja pasar los pensamientos y las emociones. Es libre de su alrededor. El egoísmo es abandonado. Tal es el origen de las filosofías y de las religiones en Asia. El espíritu y el cuerpo, lo exterior y lo interior, la sustancia y los fenómenos: estos pares no son dualistas ni opuestos, sino que forman una unidad sin separación. Un cambio, sea cual sea, influencia siempre todas las acciones, todas las relaciones entre todas las existencias. La satisfacción o la insatisfacción de una persona influencian a todas las demás personas. Nuestras acciones personales y las de los demás están en relación de interdependencia.

"Vuestra felicidad debe ser mi felicidad, y si lloráis, o lloro con vosotros. Cuando estáis tristes, tengo que entristecerme, y cuando sois felices, debo ser feliz también." Todo esta ligado, todo se une en el universo. No se puede separar la parte del todo: la interdependencia rige el orden cósmico.

En cinco mil años de historia oriental, la mayoría de los sabios y de los filósofos se han concentrado sobre este espíritu, sobre esta Vía, la han transmitido.

Él *Shin Jin Mei*[3], libro muy antiguo de origen chino, dice: "Shi Do Bu Nan…" la vía mas alta no es difícil, pero no hay que elegir. No hay que tener preferencias, ni gusto ni disgusto. El *San Do Kai*[4] dice también: "hay separación como entre una montaña y un rió si tenéis ilusiones."

El Zen significa el esfuerzo del hombre practicando la meditación, el zazen. Esfuerzo para alcanzar el dominio de los pensamientos sin discriminación, la conciencia más allá de todas las categorías, englobando todas las expresiones del lenguaje, Esta dimensión se puede alcanzar por la práctica del zazen y del Bushido.

Los siete principios

La fusión del Budismo y del Shintoismo permitió la creación del *Bushido*, la Vía del samurai. Se puede resumir esta Vía en siete puntos esenciales:

1. *Gi*: la decisión justa en la ecuanimidad, la actitud justa, la verdad. Cuando debemos morir, debemos morir.
2. *Yu*: la bravura teñida de heroísmo.
3. *Jin*: el amor universal, la benevolencia hacia la humanidad.
4. *Rei*: el comportamiento justo, que es un punto fundamental.
5. *Makoto*: la sinceridad total.
6. *Melyo*: el honor y la gloria.
7. *Chugi*: la devoción, la lealtad.

Estos son los siete principios del espíritu del Bushido. *Bu*: artes marciales. *Shi*: el guerrero. *Do*: la Vía.

La vía del samurai es imperativa y absoluta. La práctica, al venir del cuerpo a través del inconsciente, es fundamental en ella. De aquí la gran importancia dada a la educación del comportamiento justo.

Las influencias entre el Bushido y el Budismo han sido recíprocas. Pero el budismo ha marcado al Bushido en cinco aspectos:

1. El apaciguamiento de los sentimientos.
2. La obediencia tranquila de cara a lo inevitable.
3. El dominio de sí ante cualquier acontecimiento.
4. La intimidad más grande con la idea de la muerte que con la de la vida.
5. La pura pobreza.

Antes de la Segunda Guerra Mundial, el Maestro Zen Kodo Sawaki daba conferencias a los más grandes maestros de artes marciales, a las más altas autoridades del Budo. En francés, confundimos artes marciales y artes de la guerra; pero en japonés es: la Vía. En Occidente, estas artes marciales, tan en boga, se han convertido en un deporte, en una técnica sin el espíritu de la Vía.

En sus conferencias, Kodo Sawaki decía que el Zen y las artes marciales tienen el mismo sabor y que están en unidad. En el Zen, como en las artes marciales, el entrenamiento cuenta mucho. ¿Cuánto tiempo hay que entrenarse? Muchas gentes me han preguntado: “¿Durante cuantos años tengo que hacer zazen?”. Yo respondo: “Hasta la muerte.” Entonces mis interlocutores no están ya tan satisfechos. Los Europeos quieren aprender rápidamente, algunos incluso en un solo día. “He venido una vez y he comprendido”, ¡dicen ellos! Pero el doyo es diferente de la Universidad.

También en el Budo hay que continuar hasta la muerte.

Las tres etapas

Shojin, la primera etapa: una época de práctica con la voluntad y la conciencia es necesaria al comienzo. En el Budo, como en el Zen, este periodo dura alrededor de tres o cinco años, y antiguamente más de diez años.

Durante estos diez años, era necesario continuar la práctica del zazen con la voluntad. Pero sucedía que después de tres o cinco años de verdadera práctica, el Maestro acordaba el *shiho*[5]. En esta época era necesario vivir en un templo y seguir las *sesshin*[6]. Sin embargo, en el Japón actual, el *shiho* se transmite de padre a hijo, y no es más que un cierto tipo de formalismo. Por esto el verdadero Zen ha declinado y ya casi no existen verdaderos Maestros en el Japón. Antes era necesario pasar al menos tres años en el templo de Eiheiji o en Sojiji, antes de recibir la ordenación. Pero ahora es suficiente con un año o con tres meses, o incluso con una *sesshin* para poder llegar a ser monje.

¿Quién es Maestro en nuestra época? Esta pregunta es muy importante. ¿Quién es vuestro Maestro? La mayoría de los monjes japoneses responderían a esta pregunta: "Mi padre". De hecho, sólo personas como yo, que soy discípulo de Kodo Sawaki, son verdaderos Maestros; hace cuarenta años que sigo la enseñanza de mi Maestro. El doyo de Kodo Sawaki no era como el de Eiheiji; era sin formalismos. Kodo Sawaki decía siempre: "Mi doyo es un doyo ambulante". El iba de templo en templo, de escuela en universidad, a la fábrica e incluso algunas veces a las prisiones. Su enseñanza se ajustaba a la vida.

En el Zen, como en el Budo, el primer período, *shojin*, es pues el período de entrenamiento con la voluntad y con el esfuerzo consciente.

La segunda etapa es la del tiempo de concentración sin conciencia, después del *shiho*. El discípulo está en paz. Puede realmente llegar a ser el asistente del Maestro. Posteriormente, podrá llegar a ser Maestro y enseñar a su vez a los demás.

Durante el tercer período, el espíritu alcanza la verdadera libertad. "A espíritu libre, universo libre". Después de la muerte del Maestro, se es un Maestro completo. Pero, evidentemente, ¡no hay que esperar ni desear la muerte del Maestro pensando ser libre entonces!

Estos tres períodos son idénticos en el Zen y en el Budo.

Secreto del Budo, secreto del Zen

Un día, un samurai, gran maestro de sable (*kendo*) quiso obtener el verdadero secreto de la esgrima. Fue durante la era Tokugawa. A medianoche, fue al santuario de Kamakura, subió los numerosos peldaños que conducían hasta él y rindió gracias al dios del lugar, Hachinam. Hachinam, en el Japón, es un gran *Bodhisattva* que se convirtió en el protector del Budo. El samurai le rindió gracias. Al descender los escalones, a medianoche, sintió, bajo un gran árbol, la presencia de un monstruo de cara a él. Por intuición, desenvainó su sable en un instante y lo mató. La sangre brotaba y fluía por el suelo. Lo había matado inconscientemente. El Bodhisattva Hachinam no le había confiado el secreto del Budo. Pero gracias a esta experiencia, en el camino de welta, lo comprendió.

La intuición y la acción deben surgir al mismo tiempo. No puede haber pensamiento en la práctica del Budo. No hay ni un solo segundo para pensar. Cuando se actúa, la intención y la acción deben se simultáneas. Si se dice: “El monstruo esta ahí, ¿cómo matarlo?”, si se duda, solo el cerebro frontal entra en acción. Así pues, cerebro frontal, thálamus (cerebro profundo) y acción deben coincidir, en el mismo instante, idéntico. De la misma manera que el reflejo de la luna no permanece sobre el curso del agua, mientras que la luna brilla y no se mueve. Esta es la conciencia *hishiryo*.

Cuando durante zazen digo “no moverse, no moverse”, esto significa de hecho no permanecer sobre un pensamiento, dejar pasar los pensamientos. Permanecer en perfecta estabilidad significa en realidad no permanecer. No moverse significa en realidad moverse, no dormir. Esto es como una peonza que gira: se la puede considerar inmóvil, pero se encuentra en plena acción. Solamente puede verse su movimiento cuando parte al comienzo y cuando se detiene al final. De esta manera, la tranquilidad en el movimiento es el secreto del *kendo*, la Vía de la espada. Y también el secreto del Budo y del Zen, que tienen el mismo sabor.

Este espíritu es el mismo en todas las artes marciales, sean cuales sean sus diferencias tácticas y técnicas. Así, el judo (*ju*: suavidad *do*: Vía) es la vía de la flexibilidad (*yawara*). Maestro Kano fue su fundador después de la era Meiji. Los samurais, esos feroces guerreros, aprendían el *yawara*, la técnica de la flexibilidad. En el Japón, los samurais debían aprender las artes de la guerra, y las de la vida civil.

Debían estudiar el Budismo, Lao Tsé, Confucio, y al mismo tiempo aprender el judo, la equitación, el tiro con arco. Desde mi infancia aprendí el yawara con mi abuelo paterno. Mi abuelo materno era doctor en medicina oriental. Desde esta época estuve influenciado por el judo y por el espíritu de la medicina oriental. Entonces comprendí poco a poco que las artes marciales y el Zen están en unidad. Kodo Sawaki, en sus conferencias, decía que el secreto de estas técnicas es *kyu Shin Ryu*, “el arte de dirigir el espíritu”.

Dirigir el espíritu

¿Cómo dirigir nuestro espíritu? Esto surge del Zen y no de la técnica de las artes marciales. *Las artes marciales más el Zen* forman el *Budo japonés*. ¿Cómo educar nuestro espíritu y aprender a dirigirlo? Kodo Sawaki habla de *Kyu Shin Ryu*, el secreto del yawara, transmitido por esta escuela en un texto tradicional, uno de cuyos pasajes trata sobre el espíritu tranquilo. He aquí un pasaje de este texto:

“La verdadera técnica del cuerpo, el wasa de esta escuela de yawara, debe ser la sustancia del espíritu. La sustancia del espíritu. No hay que mirar el cuerpo del adversario, sino dirigir nuestro propio espíritu.

No hay enemigo.

El espíritu es sin forma, pero algunas veces puede tener una: esto es idéntico en zazen.

Algunas veces se puede atrapar nuestro espíritu, otras veces esto es imposible. Cuando la actividad del espíritu llena el cosmos, que es el espacio comprendido entre el cielo y la tierra, y cuando sabemos atrapar la oportunidad que se presenta, entonces podemos disponer de todos los acontecimientos cambiantes, evitar todos los accidentes y atacar las diez mil cosas en una sola.”

Sin comentarios. Es un texto difícil de comprender. Pero aquellos que han practicado profundamente el judo comprenden este espíritu.

En el Genjo Koan, otro texto tradicional del que se servía Kodo Sawaki, esta dicho: “Cuando un hombre se aleja en barca de la orilla, se imagina que la orilla esta en movimiento. Pero si baja su vista, justo al lado de su embarcación, se da cuenta de que es ella la que se desplaza.”

Efectivamente, si miramos atentamente, íntimamente, en el interior de nuestra barca, se puede comprender que es la barca la que se desplaza y se puede superar la ilusión de los sentidos. De esta manera, cuando las gentes consideran todos los fenómenos de todas las existencias a través de sus ilusiones y de sus errores, pueden equivocarse y pensar que su naturaleza original es dependiente y móvil. Pero si se volvieran intimas con su verdadero espíritu, y si volvieran a su naturaleza original, entonces comprenderían que todos los fenómenos, todas las existencias están en ellos mismos, y que lo mismo sucede para todos los seres.

La naturaleza original de la existencia no puede ser captada por nuestros sentidos, por nuestras impresiones. Cuando la captamos por nuestros sentidos la materia objetiva no es real, no es verdadera sustancia, sino que es imaginación. Cuando pensamos comprender que la sustancia de nuestro espíritu es tal, es un error. Cada uno es diferente. Las formas y los colores son los mismos, pero cada uno los ve de manera diferente a través de sus ilusiones: fisiológicas y psicológicas. Todos los problemas de nuestra vida cotidiana encontrarán una solución con el tiempo al cabo de veinte, treinta años; y, en el momento de entrar en vuestro ataúd, nadie os amará más, salvo quizá con un amor espiritual. Los problemas de la vida son diferentes para

cada uno, y cada uno tiene necesidad de un medio diferente para resolver sus problemas. Por consiguiente tenemos que crear nuestro propio método. Si se imita, se cae en el error. Hay que crear por sí mismo.

Aquí y ahora

Vosotros y yo somos diferentes. ¡Si no se pueden encontrar soluciones a la propia vida se llega a un callejón sin salida! *Aquí y ahora*, ¿cómo crear nuestra vida? Se proyecta una película y si se detiene, la imagen se vuelve fija, inmóvil. Las artes marciales y el Zen tienen en común la creación y la concentración de la energía. Concentrándose "aquí y ahora" y exteriorizando la verdadera energía de nuestro cuerpo, se puede observar y recargar. Cuando se abre la mano, se puede obtener todo. Si se cierra la mano, no se puede recibir nada. En las artes marciales, hay que penetrar los elementos, los fenómenos, y no pasar al lado de ellos. Las artes marciales son pues esencialmente viriles, ya que el hombre penetra a la mujer. Pero en nuestra época todo el mundo quiere economizar su energía y se vive a medias. Siempre se esta incompleto. Las gentes viven a medias, tibias como el agua del baño.

Hay que aprender a penetrar la vida.

Así, el secreto de las artes marciales es aprender a dirigir el espíritu, *Ryu Gi*. Esto forma la base de las técnicas corporales. El espíritu debe volverse la sustancia. El espíritu es la sustancia, sin forma pero algunas veces tiene una forma. Cuando la actividad del espíritu llena todo el cosmos entero, este espíritu aprovecha las ocasiones, tiene una posibilidad de evitar los accidentes y puede atacar las diez mil cosas en una sola. Esto significa que, durante un combate nuestro espíritu no debe ser influenciado por ningún movimiento del adversario, por ninguna de las acciones de su cuerpo y de su espíritu. Nuestro espíritu debe dirigirse libremente, no tener la esperanza de atacar al adversario, ni dejar de prestarle atención. Se debe estar completamente atento de instante en instante.

En nuestra vida cotidiana es lo mismo. Algunas personas solo piensan en el dinero, ya que este permite satisfacer todo. Ahora bien, por él, pierden su honor. Otros solamente desean honores y pierden su dinero. Algunos se concentran solamente sobre el amor, pierden su dinero y su energía. "Pero nuestra dicha no existe de un solo lado."

Debemos crear nuestra vida, volvernos libres, desapegados, solamente atentos al aquí y ahora: todo se encuentra aquí.

"El reflejo de la luna en el rió esta siempre en movimiento. Sin embargo, la luna existe y no se va de ahí." Se queda pero se mueve. En un poema muy corto sobre el secreto del Zen y de las artes marciales, y un gran koan. La corriente del agua no vuelve nunca hacia atrás. El agua pasa, pasa… pero la luna no se mueve. Durante un combate, el espíritu tiene que ser como la luna, pero el cuerpo y el tiempo pasan, pasan como la corriente. El instante presente no vuelve jamás. Durante zazen, cada una de nuestras inspiraciones y expiraciones es la de ahora, y no vuelve nunca. Es posible rechazar la respiración, pero la de ahora no es la de antes. La respiración de después no es nunca como la de antes. Ayer era ayer. Hoy es hoy. Es diferente. Yo digo siempre que debemos concentrarnos "aquí y ahora", crear "aquí y ahora". De

esta manera, uno puede volverse “fresco”, nuevo. El zazen de hoy no es el mismo que el de ayer. El zazen debe ser siempre fresco, “aquí y ahora”. No debéis relajaros durante zazen, ni durante el entrenamiento a las artes marciales. Hacerlo a medias no es bueno. Hay que hacerlo hasta el fondo darse totalmente. No debemos retener restos de energías. Concentrarse significa la salida completa, la descarga total de la energía. Esto debe encontrarse en cada uno de los actos de nuestra vida.

En el mundo moderno, vemos todo lo contrario; los jóvenes viven a medias y están muertos a medias. Tienen una sexualidad incompleta. Y durante su trabajo o durante zazen piensan en el sexo, e inversamente: así sucede en todos los actos de la vida.

Pero si se descarga totalmente la energía, se puede absorber energía fresca que fluye como la corriente del agua.

Durante un combate, si se economiza un resto de energía, no se puede ganar. Este es un secreto de las artes marciales. No debemos depender de los wasa, de la técnica. Hay que crear. Si un hombre rico da dinero a su hijo, éste no aprende a ganarlo. E, inversamente, el hijo de un hombre pobre sabrá crear el método para procurárselo. Las artes marciales no son un teatro ni un espectáculo. Esto no es el verdadero Budo. El secreto de las artes marciales, decía siempre Kodo Sawaki, es que no hay victoria ni derrota. ¡No se puede vencer ni ser vencido! El deporte y las artes marciales son diferentes. En el deporte, hay tiempo. En las artes marciales no hay más que el instante. Por ejemplo, en el baseball, el “bateador” espera la pelota, existe el tiempo: la acción no se produce en el instante. Lo mismo sucede en el tenis, en el rugby en el fútbol, en todos los demás deportes. ¡El tiempo pasa y permite pensar en algo durante un pequeño momento mientras que se espera! En las artes marciales no está el tiempo de espera. La victoria y la no-victoria, la vida o la no-vida, se deciden en un instante. Hay que vivir en el instante: aquí es donde la vida y la muerte se deciden totalmente.

MONDO

P. —A propósito de los exámenes de acceso para adquirir los grados, los Dan, un maestro nos dijo un día que tres cosas eran importantes: shin, wasa, thai… el espíritu, la técnica, el cuerpo. ¿Cuál es la más importante?

R. —En las artes marciales como en el juego de Go, conocer bien la técnica es muy práctico. Sucede a veces que en un ser joven el cuerpo sirve de elemento fundamental, mientras que en un hombre de más edad, técnica y espíritu predominan. De hecho, lo más importante es *shin*, el espíritu. Después viene la técnica y el cuerpo. En los demás deportes, sobre todo en Occidente, la fuerza del cuerpo debe ser la más desarrollada. No es este el caso en las artes marciales; en judo, el cuerpo debe ser formado, pero es secundario en relación a la técnica y al espíritu-intuición necesario para aplicarlo bien. Si técnica fuerte y cuerpo fuerte luchan juntos, es la técnica la que vencerá. Si un espíritu fuerte combate una técnica fuerte, es el espíritu el que vencerá ya que sabrá encontrar el punto débil. Se conoce la historia del samurai que, después de una riña, combatía con un obrero. Aquel le hizo un hábil estrangulamiento mortal y el obrero se ahogaba cuando, en la punta de sus dedos, palpo los testículos de su adversario, los cuales agarro y apretó con todas sus fuerzas. Al cabo de algunos instantes, el samurai estuvo obligado a soltar presa, vencido…

El entrenamiento no debe estar concentrado únicamente sobre el desarrollo del cuerpo. Evidentemente, en los torneos modernos, no se lucha a vida o a muerte, sino para ganar puntos: por lo que la fuerza del cuerpo y la técnica es suficiente. En los tiempos antiguos, era completamente de otra manera puesto que la vida se encontraba en juego: entonces la intuición lo decidía todo, como último recurso.

Hoy día, se debería volver a encontrar esto; en cada combate, hacer como si la vida dependiera de el, incluso con los sables de madera. Entonces, las artes marciales encontrarían su verdadero lugar; la practica de la vía. Si no, no se trata más que de un juego…

Fuerza de cuerpo, técnica y fuerza de espíritu están, de hecho, más o menos en igualdad, pero es siempre shin, el espíritu, el que decide el resultado del combate.

Ya os he contado la historia del samurai que vino a ver al legendario Maestro Miyamoto Musachi, y le pidió que le enseñara la verdadera vía del sable. Este último acepto. Convertido en su discípulo, el samurai pasaba su tiempo, bajo la orden del maestro, acarreando y cortando leña, yendo a buscar agua a una fuente alejada. Y esto, todos los días, durante un mes, dos meses, un año, tres años. Hoy día, cualquier discípulo hubiera huido al cabo de algunos días, incluso de algunas horas. El samurai continuaba y de hecho, entrenaba su cuerpo. Sin embargo, al cabo de tres años ya no pudo aguantar mas y le dijo a su maestro: “¿Pero que entrenamiento me hace usted seguir aquí? Desde mi llegada no he tocado un sable. ¡Paso mi tiempo cortando leña y transportando agua! ¿Cuándo me iniciara usted?”. “Bueno, bueno”, respondió el maestro. “Voy a enseñarte la técnica, ya que lo deseas.”Le hizo entrar en el doyo y,

cada día, desde la mañana hasta la noche, le ordeno que caminara sobre el borde extremo del tatami y que diera así, paso a paso, sin equivocarse, la vuelta a la sala.

P. —Pero esa es exactamente la manera que se debe tomar en el Kendo, un pie en la línea del otro, después deslizarse…

R. —Sí. De esta manera el maestro le enseño la concentración sobre la marcha. Concentrarse sobre un acto, hacerlo perfectamente. Ya que los detalles de la técnica, los trucos, los pasos, son de hecho secundarios con relación a la concentración. Si se está suficientemente concentrado, un gesto, uno solo, es suficiente.

Por consiguiente, el discípulo caminó a lo largo del borde del tatami durante un año. Al cabo de ese tiempo, dijo al maestro: "Yo soy un samurai, he practicado mucho la esgrima, he encontrado a otros maestros de kendo. Ninguno me ha enseñado como usted lo hace. Por favor, enséñeme la verdadera vía del sable."”Bien, dijo el maestro, sígueme. "Lo condujo lejos, a un lugar en el que se encontraba un trozo de madero que atravesaba un precipicio de una profundidad increíble, aterradora": "He aquí dijo el Maestro, tienes que atravesar este pasaje." El samurai discípulo no comprendía nada de aquello y, de cara al precipicio, dudaba, sin saber que hacer. De pronto, oyeron detrás de ellos un toc.toc, el ruido de un bastón de ciego. El ciego, sin prestar atención a su presencia, paso al lado de ellos y atravesó sin dudar, tanteando con su bastón el madero que franqueaba el precipicio. "¡Ah pensó el samurai, empiezo a comprender. Si el ciego atraviesa así, yo debo hacer lo mismo." En este instante el Maestro le dijo: "Durante un año, has caminado sobre el borde del tatami que es mas estrecho que este tronco, así que debes pasar." El samurai comprendió y… atravesó de una vez el puente. El entrenamiento estaba completo: el del cuerpo durante tres años; el de la concentración sobre una técnica (la marcha) durante un año, y el del espíritu de cara al precipicio, de cara a la muerte.

P.—¿Pero por que el espíritu es lo más importante?

R. —Porque, a última hora, es él quien decide.

En las artes marciales japonesas, desde los tiempos antiguos, un solo gesto justo provocaba la muerte. De aquí viene la lentitud, la concentración de los movimientos antes del ataque, Un golpe, y se acabó: un muerto, algunas veces dos, si se daban los golpes justos. Todo se juega en un instante. En este instante, el espíritu decide todo, técnica y cuerpo lo siguen. En todos los deportes de hoy día existe un tiempo de espera. En las artes marciales no hay tiempo de espera: si se le espera aunque solo sea un poco, el espíritu debe estar sin cesar concentrado sobre la situación, dispuesto a atacar o reaccionar. De aquí su importancia primordial.

P. —Pero ¿cómo elegir la técnica de ataque?

R.—No es cuestión de elegir. Ello debe hacerse inconscientemente, automáticamente, naturalmente. El pensamiento no puede intervenir ya que si no, hay tiempo de espera, por consiguiente fallo. La conciencia permanente, despierta de la situación global es pues esencial para que surja el gesto justo: la conciencia selecciona un golpe, técnica y cuerpo parten hacia delante. Y se acabó.

P —Por ejemplo en kendo. Hay un golpe llamado debana wasa: se trata de atacar antes de que el adversario lo haga, de golpear antes de que él golpee. Por consiguiente, en esta técnica del debana, la intuición es en efecto muy importante.

R.—¡La intuición es siempre esencial! Si el adversario os da un golpe inesperado, debéis tener entonces la intuición de la parada, la conciencia de la huida. ¡Para salvaros del golpe! Conciencia que provocará la reacción del cuerpo y de la técnica apropiada. ¡Pero si pensáis en ese momento: “Debo utilizar tal o cual técnica”, en el instante de vuestro pensamiento, seréis tocado! La intuición desencadena el cuerpo y la técnica. Cuerpo y conciencia se unen: se piensa con el cuerpo entero, se emplea totalmente en la reacción.

Es por esto por lo que es difícil hacer categorías sobre la importancia o la jerarquía de *shin*, el espíritu, *wasa*, la técnica, y *tai*, el cuerpo. Deben estar unidos, No separados. Es su perfecta unión la que crea el acto justo. No su separación. La unidad total.

En las artes marciales japonesas, la Vía del sable, el *kendo*, ha sido considerada siempre como el arte más noble de combate, ya que es la que mejor une estos tres factores: conciencia-intuición, cuerpo y técnica.

P.—En el mundo, doce millones de personas practican el kendo, seis millones el judo, cinco millones el kárate, un millón el aikido, y doscientas mil personas el tiro con arco, el kyudo…

R.—En todas estas artes marciales, la unidad entre el espíritu, el cuerpo y la técnica es esencial.

Pensar y después golpear no es el gesto justo. Hay que atrapar *suki*, la ocasión, la oportunidad. Esto es muy importante. El pensamiento no puede hacerlo. solamente la conciencia puede atrapar la oportunidad de la acción. El vació en el que hay que actuar.

P. —El momento oportuno…

R.—La oportunidad para el acto. La ocasión de ataque. Aprovechar el defecto. Por intuición, y este es un punto muy importante, hay que aprovechar el momento en el que, en la inspiración, el adversario presenta un punto débil…

P.—¿La inspiración del adversario o la suya propia?

R.—La inspiración del adversario. Vosotros debéis expirar antes y durante el ataque. En kárate, un golpe recibido durante la inspiración puede ser peligroso. Pero no durante la expiración. Por consiguiente, hay que aprovechar la oportunidad cuando el adversario inspira, ya que entonces, presenta un fallo un vacío.

P.—¿Por qué?

R.—Siempre hay una oportunidad en la inspiración porque el cuerpo se vuelve más ligero, menos concentrado. La inspiración es una excelente oportunidad que el espíritu-cuerpo debe saber aprovechar. Atacar durante la inspiración del adversario, cuando este presenta un lado débil, un defecto en su defensa, en su actitud, he aquí un gran secreto.

La inspiración es un gran *suki*, una gran oportunidad. Un exceso de tensión también: de esta manera, en un torneo, no se puede mantener la atención al mismo nivel de intensidad. En un momento dado nuestra atención se debilita: entonces presentamos un fallo, un *suki*, una ocasión, que el adversario debe saber aprovechar.

Pero esta cuestión de la oportunidad se encuentra en todos los combates, no-solo en las artes marciales, sino también en las discusiones, en los negocios… No debéis mostrar fallos: ni en las artes marciales ni en la vida cotidiana. ¡La vida es un combate! Hay que permanecer concentrado. No descubráis vuestros puntos débiles, y por consiguiente reducirlos por un entrenamiento continuo al dominio de sí. Toda la educación japonesa tradicional se fundamenta sobre esta vigilancia: no manifestar los puntos débiles para que otro no se aproveche de ello. El juego del torneo es descubrir los puntos débiles del adversario: hasta ahí se llega con la voluntad, con la atención, con la concentración. Y cuando la oportunidad se presenta, aprovecharla valientemente, sin pensar.

Y tanto en los torneos como en los combates de la vida cotidiana, el *struggle for life*, la observación de los ojos es muy importante: ya que cuando los ojos del adversario se mueven, sé turban, dudan, se debilitan, hay un *suki*, una oportunidad, un fallo. En todos los momentos críticos de nuestra vida, no hay que manifestar los puntos débiles, si no es el error, la derrota, el fracaso. Esta vigilancia no viene de una tensión excesiva del cuerpo que se fatigaría rápidamente, sino de la atención de la conciencia. De aquí la importancia de *shin*, el espíritu. El cuerpo manifiesta puntos débiles, la conciencia puede corregir, canalizar, dirigir todo esto.

P.—El año pasado vi en Kyoto a dos maestros de kendo, de alrededor de ochenta años, que se enfrentaban en torneo: durante cinco minutos se pusieron uno frente a otro, sable en mano, punta contra punta, sin moverse, absolutamente sin moverse. Y al cabo de cinco minutos, el arbitro declaró combate nulo, Kiki Wake.

R.— Sí. Cuando alguien se mueve, muestra siempre sus puntos débiles. Allí donde los jóvenes se hubieran batido vigorosamente en ataques y acciones más o menos desordenadas, allí donde los hombres de edad madura hubieran hecho entrar en juego toda la experiencia de su técnica, los dos maestros de artes marciales se contentaron con un combate de espíritu, por y con los ojos. Si uno de los dos se hubiera movido, su conciencia se habría movido también, y habría manifestado un fallo. El primero que se hubiera debilitado habría perdido radicalmente ya que el otro reaccionaria rápidamente.

Vosotros conocéis la historia de los tres gatos: un samurai tenía en su casa un ratón del que no llegaba a desembarazarse. Entonces adquirió un magnifico gato, robusto y valiente. Pero el ratón, más rápido, se burlaba de el. Entonces el samurai tomo otro gato, malicioso y astuto. Pero el ratón desconfió de el y no daba señales de vida mas que cuando este dormía. Un monje Zen del templo vecino presto entonces al samurai su gato: este tenía un aspecto mediocre, dormía todo el tiempo, indiferente a lo que le rodeaba. El samurai encogió los hombros, pero el monje insistió para que lo

dejara en su casa. El gato se pasa el día durmiendo, y muy pronto, el ratón se envalentono de nuevo: pasaba y volvía a pasar por delante del gato, visiblemente indiferente. Pero un día, súbitamente, de un solo zarpazo, el gato lo atrapo y lo mató. ¡Poder del cuerpo, habilidad de la técnica no son nada sin la vigilancia del espíritu!

Una conciencia justa es esencial al movimiento del cuerpo.

P.—Pero ¿qué se puede hacer para permanecer en la concentración justa? ¡La tensión y fatiga no se la puede mantener sin moverse!

R.—Es vuestra conciencia la que no debe perturbarse ni calcular: justo adaptarse a lo que pasa. Llevad sin cesar vuestra concentración sobre la respiración, sobre vuestra expiración, que debe ser lenta, larga, y descender lo más bajo posible en el abdomen, en el *hara*. Y vuestros ojos, no perdáis de vista los ojos del adversario: seguid de esta manera su movimiento interior. En el combate de sable que hemos visto, entre Maestro Yuno y uno de sus discípulos, este último, al cabo de algunos minutos, jadeaba, agotado por la tensión. Maestro Yuno estaba simplemente ahí, concentrado, tranquilo, muy tranquilo. Absolutamente vigilante. Y en un momento preciso, con la punta de su sable hacia la garganta, arrojo al discípulo fuera del tatami. Un solo gesto le fue suficiente, a partir del momento en el que descubrió el punto débil en la parada del adversario. Concentraos pues sobre la expiración, esto es muy importante. Que ella sea lo más larga posible, lo más calmada posible: esto ayuda a no estar fatigado o apasionado.

P.—Los samuráis que hacían duelos de noche concentrándose sobre la sombra de su adversario…

R.—Desde luego el movimiento de la sombra indicaba el movimiento del cuerpo y el de la conciencia. Pero esto no les impedía, más bien al contrario, expirar poderosamente en su hara… Pero vosotros debéis y podéis encontrar esta concentración fundamental en simples combates de entrenamiento, como durante los torneos. No vale la pena entrenarse para eso. Es el poder de vuestra concentración lo que cuenta. Hay que canalizar tensión del cuerpo y habilidad de la técnica en la atención-intuición del espíritu. El espíritu esta entonces vacío, ku, sin fallos. Esto es el Zen. Esto es también la verdadera vía del Budo. De cara a la muerte, como de cara a la vida, la conciencia debe estar tranquila. Hay que decidir aceptándolas completamente, tanto la propia vida como la propia muerte. No sufrir. Incluso si mi cuerpo muere, mi espíritu debe permanecer derecho (*gesto del pulgar hacia arriba*): este es el entrenamiento del Zen y del Budo. El gran Maestro Miyamoto Musachi abandono de esta manera su vida de combate para resolver este problema: como morir. ¡E hizo zazen! (*Risas)*.

P.— En Europa, en los Estados Unidos, en el Japón, mucha gente practica las artes marciales, sin practicar verdaderamente la vía del Budo, ni la del Zen. Y la opinión común pretende que los principios del Zen, la filosofía del Zen, no tiene nada que ver con la practica deportiva de las artes marciales.

R.—Los que no quieren seguir la enseñanza Zen, verdadera base del Budo, no

tienen porque hacerlo. Estos se sirven entonces de las artes marciales como de un juego, como de un deporte entre otros. Los que quieran alcanzar una dimensión mas elevada de su ser, de su vida, deben comprender esto. No se puede obligar a nadie ni criticar a nadie. Sin embargo, unos son como niños que juegan con cochecitos, otros conducen verdaderos coches… Yo no soy negativo de cara a los deportes: estos entrenan el cuerpo, la resistencia… Pero el espíritu de competición, el espíritu de poder que se encuentra en ellos, no es bueno: esto testimonia una visión falsa de la vida. La raíz de las artes marciales no se encuentra ahí.

Los educadores de hoy día son también responsables de esta situación; ellos entrenan el cuerpo, la técnica, pero no la conciencia. Sus alumnos se pelean para ganar, juegan a la guerra como niños. No hay ninguna sabiduría en todo eso. ¡No es del todo eficaz para la conducta de la vida! ¿Para que les sirve su técnica en la vida cotidiana? El deporte no es más que una diversión y, a fin de cuentas, usa el cuerpo para el espíritu de competición. Esta es la razón por la que las artes marciales deben encontrar su dimensión primera. En el espíritu del Zen en el del Budo, la vida cotidiana es el lugar de combate. Hay que estar consciente en cada instante, lavándose, trabajando, comiendo, acostándose. El dominio de sí se encuentra ahí.

P.—¿La competitividad es una enfermedad del espíritu?

R.—¡Desde luego! ¡Que visión más triste de la vida! Lo que no quiere decir que no se pueda llegar a ser campeón, ¿por qué no? Esta es una experiencia como otra cualquiera. ¡Pero no hay que obsesionarse con ello! también en las artes marciales hay que ser *mushotoko*, sin meta ni espíritu de provecho.

P.—¿Puede usted hablarnos del kiai, ese grito que se lanza durante la práctica de artes marciales, sobre todo en kárate o en kendo? En mi doy o de kárate, nos hacen repetirlo muy a menudo, muchos gritos a la vez…

R.—El *kiai*, grito cuya fuerza vibratoria paraliza al adversario durante un instante, puede compararse al *kwatz* de los Maestros Zen Rinzai, que sirve para producir un choque y despertar al discípulo. En mi opinión es inútil repetirlo sucesivamente; una vez es suficiente pero una verdadera vez. Lanzad pues este grito de una manera total, que salga del *hara*, del bajo vientre, de ese lugar al que los japoneses llaman *kikai*: el océano de energía. Para esto, hay que aprender la respiración Zen que es también la del Budo: expirar lentamente, lo más profundamente posible. Al final de la expiración, la energía esta en su punto culminante. El kiai es la mezcla de esta expiración con una voz fuerte; es necesario que el sonido ascienda de una manera naturalmente profunda. Para esto, evidentemente, hay que saber respirar, lo cual es raro. Después del zazen, cuando hago la ceremonia y cantamos el *Hannya Haramita Shingyo*, el Sutra de la Gran Sabiduría, lo hago para el entrenamiento general de la respiración: la voz esta entonces obligada a ir hasta el final de la expiración. Es un buen entrenamiento al *kiai*. *Kiai* se descompone en *ki*: energía y *ai*: unión; significa pues la unión de la energía. Un solo grito, un solo instante en el que se encuentra todo el espacio-tiempo, todo el cosmos.

¡Kiai (El Maestro Deshimaru lanza un grito aterrador, un rugido que sorprende a todo el mundo, y después estalla en risas.)

Pero en el *kiai* que se lanza en los doyos de artes marciales, como en el *Hannya Shingyo* cantado en los doyos Zen, nunca se encuentra esta fuerza: de hecho, la gente lanzan gritos modulados según su personalidad, hacen decoraciones sonoras. No hay nada de auténtico ni de bravo en eso. Ninguna fuerza. Canto o ruido: es todo. Nada de *ki* en sus *kiai* ¡Nada de energía!

P.—¿Por qué?

R.— ¡Porque no saben respirar! Nadie les ha enseñado. Y además, es muy largo saber explicar a la manera de un verdadero maestro de Budo o de Zen. ¡No es la altura de la voz lo que hace el poder del sonido! ¡El sonido debe partir del *hara*, no de la garganta! Observar como maúlla un gato o ruge un león: eso es el *kiai*. Entrenaros en la respiración, pero no busquéis obtener un poder mágico con vuestro kiai: tanto en la vía del Budo como en la del Zen, hay que practicar, lo repito, sin meta ni espíritu de provecho. Ahora bien, la mayoría de las gentes siempre quieren adquirir algo, buscan tener en lugar de ser.

P.—¿Puede usted hablarnos de la respiración en las artes marciales y en la postura de zazen?

R.—Voy a intentarlo, pero es difícil. Tradicionalmente, los Maestros del Zen no la enseñan nunca. solamente cuando la postura es justa se establece la respiración. Para enseñárosla tendría que desnudarme. Deberéis comprender con vuestro propio cuerpo. Una pequeña inspiración natural a partir del plexo después una profunda expiración presionando sobre los intestinos, bajo el ombligo. Para un ciclo de respiración, la expiración puede durar uno, dos, tres, cuatro e incluso cinco minutos. Cuando yo era joven, me sumergía hasta el fondo de la piscina, y permanecía allí de dos a tres minutos. Por la expiración (*anapanasati*) el Buda encontró la iluminación bajo el árbol Bo.

Cuando leo los *sutras*, mi expiración es muy larga porque tengo el hábito de esta expiración. Mientras se expira hay un ligero va —y-ven de aire en las fosas nasales y de esta manera se puede continuar largo tiempo. Es muy difícil y hace cuarenta años que me entreno…

Al principio debéis comprender con el cerebro y a continuación entrenaros. Es un método eficaz para vivir largo tiempo: la mayoría de la gente que vive mucho en Oriente practican esta respiración. Durante *kin-hin*[7], si yo expirara a mi ritmo nadie se movería…

Estos puntos están en relación con las artes marciales que son, lo repito, otra cosa que un deporte. Para practicarlas, el *hara* debe ser fuerte. Las artes marciales, la recitación de *sutras*, las ceremonias os hacen comprender entrenando vuestra respiración. Cuando llevo el ritmo de los *sutras* con las maderas, tenéis que ir hasta el final de vuestra expiración. ¡Es un buen entrenamiento!

El profesor Herrigel ha hablado de ello en su *Tiro con arco*[8]. El había estudiado

esta disciplina durante seis años; pero solo cuando hubo comprendido la respiración abandono su filosofía y sus conocimientos y pudo por fin lograr alcanzar el blanco. Mi Maestro me decía: “¡Si hubiera venido a verme, habría comprendido hace mucho tiempo!”

El judo y el kárate son también un entrenamiento de la respiración, pero la mayoría de la gente no lo sabe. solamente a partir del segundo o del tercer Dan se instala naturalmente esta respiración. Herrigel comprendió inconscientemente: la flecha parte al final de la expiración. En el judo o en el kárate, se es fuerte en la expiración; en la inspiración se es débil. En este momento, yo puedo matar a un hombre con un solo objeto, sin necesidad de un cuchillo. Yo hice la experiencia de esto cuando era joven; no maté al hombre que estaba delante de mí, solamente cayó, pero… Al final de la inspiración hay un punto muy vulnerable. Al final de la expiración ni siquiera hay movimiento.

Es por esto por lo que la respiración practicada en yoga no es del todo eficaz para las artes marciales. En el Japón, no se practica el yoga porque se conoce bien la respiración Zen. Si vosotros la comprendéis, podréis serviros de ella en la vida cotidiana. En una discusión, cuando os apasionéis, practicadla, y os calmaréis… Mantened vuestro control. Inversamente, durante la inspiración, un gran choque puede bloquear vuestro corazón y vuestros pulmones y causaros la muerte. Intentad levantar un peso pesado en dos veces, durante inspiración y durante la expiración.

Veréis la diferencia. Durante la expiración sois más fuerte, los pies se aferran al suelo, sois como un tigre. Cuando tengáis miedo, cuando tengáis angustias o cuando no os sintáis seguros de vosotros mismos en una situación, intentad ya expiración larga. Esta expiración os apaciguará y os dará fuerza, seguridad. Durante la expiración, la energía y la conciencia se encuentran.

P.—¿Cuál es la mejor manera de aprender a respirar convenientemente?

R.— Tomando la postura de zazen. Antiguamente, en el tiempo de los samuráis, se sentía respeto por la meditación: antes de la acción, se concentraban en zazen. Concentración, después acción. Hoy día se puede encontrar esto en la ceremonia demasiado breve que se hace antes del combate en los torneos. En zazen se puede acumular energías, dejar pasar los pensamientos como nubes en el cielo, relajar las tensiones nerviosas y musculares, concentrarse sobre la energía, espaldas derechas, nuca recta, manos juntas cuyos pulgares no hacen ni montaña ni valle y practicar la verdadera respiración, basada en la expiración profunda en el *hara*, esa zona que se encuentra dos dedos por debajo del ombligo.

Ser *zanshin*: he aquí un término que se encuentra en la práctica de la esgrima japonesa, el kendo. Zanshin es aquello que permanece, sin apegarse, vigilante y libre. Justamente atento a lo que pasa aquí y ahora. Poco a poco esta atención se aplica a cada uno de los actos de nuestra vida. En el espíritu del Zen, como en el del Budo tradicional, el conjunto del comportamiento entra siempre en juego.

P.—¿Puede reemplazar a la postura de zazen el entrenamiento intensivo de los

kata, esos gestos de base de la técnica? Ya que ellos entrenan la respiración, la concentración, la vigilancia…

R.— No se puede comprar la práctica de una meditación sentada, zazen, método de concentración, con el entrenamiento de ejercicios de acción. Pero la práctica de zazen puede dar una nueva dimensión a los *kata*. La verdadera esencia de los *kata* no se encuentra en los propios gestos, sino en la manera en la que espíritu los vuelve justos. No se debe pensar: “Debo hacer este *kata* de esta manera o de esta otra…” sino ejercitar el cuerpo-espíritu en crear cada vez un gesto total, en el que se encuentre todo el ki, en un instante.

Vivir el verdadero espíritu del gesto: el kata, por el entrenamiento, debe confundirse con el espíritu. Contra más fuerte sea el espíritu más fuerte será el kata.

P. —En los doyos de artes marciales existen muchos gestos que conducen a la concentración: la manera de colocar los zapatos, los objetos personales, la manera de saludar al entrar…

R.—¡Pero todos esos gestos son *kata*! La manera de comportarse es *kata*. Cuando se saluda, no hay que hacerlo de cualquier manera. En Occidente se da vagamente la mano y se inclina un poco la cabeza; ¡no se ha comprendido nada la belleza del gesto! Hay que saludar completamente: juntar las manos lentamente, con los brazos derechos, paralelos al suelo; la punta de los dedos llega hasta la altura de la nariz. Después se inclina la espalda hacia el suelo, potentemente. Hay que erguirse con las manos aun juntas y poner naturalmente los brazos a lo largo del cuerpo. Cuerpo derecho, nuca derecha, pies en el suelo, espíritu tranquilo. (*Con un gesto majestuoso. Taisen Deshimaru se levanta y nos saluda*) ¡De esta manera testimoniáis todo el respeto que sentís hacia vuestro adversario, hacia vuestro maestro, hacia el doyo, hacia la vida! Algunas veces me preguntan por que me inclino ante la estatua de Buda, en el doyo: no es la estatua a quien saludo, sino a todos los que están aquí conmigo, en el doyo, y también al cosmos entero. Todos estos gestos son muy importantes, ya que ayudan a mantener un espíritu correcto. Significan dignidad y respeto, ayudan a nuestra naturaleza alcanzar una condición normal. Hoy día nadie es normal, toda la gente esta un poco loca, con su mental que funciona todo el tiempo; ven el mundo de una manera estrecha, restringida. Están devorados por su ego. Creen ver, pero se equivocan: proyectan su locura, su mundo, sobre el mundo. ¡No hay en ellos ninguna lucidez ninguna sabiduría! Es por esto por lo que Sócrates, como Buda, como todos los sabios, dicen antes que nada: "¡Conócete a ti mismo y conocerás todo el universo!” ¡Este es el espíritu del Zen y del Bushido tradicional! Para esto, la observación del comportamiento propio es muy importante. El comportamiento influencia la conciencia. A comportamiento justo, conciencia justa. Nuestra actitud, aquí y ahora, influencia a todo lo que nos rodea: nuestras palabras, nuestros gestos, nuestra manera de estar, todo esto influencia a lo que pasa alrededor de nosotros y a nosotros mismo. Las acciones de cada instante, de cada día, deben ser justas. El comportamiento en el doyo reaparecerá en nuestra vida cotidiana. ¡Cada gesto es

importante! Como comer, como vestirse, como lavarse, como ir al cuarto de aseo, como ordenar, como conducirse con los demás, con la familia, con la esposa, como trabajar, como estar completamente en cada gesto. ¡No hay que soñar la vida! Hay que estar completamente en todo lo que se hace. Este es el entrenamiento a los kata.

El espíritu del Zen y del Budo tiende a esto: se trate de verdaderas ciencias del comportamiento. Nada tiene que ver con la imaginación que transforma el mundo, como en muchas religiones. Se debe vivir el mundo con el cuerpo, aquí y ahora. Y concentrarse completamente sobre cada gesto.

P.—¡Eso es imposible!

R.—¿Vosotros creéis que Buda era perfecto? El debía cometer errores como todo el mundo. Era un ser humano. Pero tendía a este comportamiento justo que es el mas alto ideal del hombre. La civilización moderna no comprende nada de esto, desde la escuela se os corta la vida para elaborar teorías…

Todo lo que acabo de decir debe ser bien entendido: no se trata solamente del comportamiento y de la apariencia exterior, sino también y sobre todo de nuestra actitud interior. ¿Cuál es la verdadera conducta a seguir? ¡Gran problema! El Zen nos aclara esto. Todas las escuelas filosóficas se interesan en este problema: existencialismo, behaviorismo, estructuralismo… Sin embargo ninguna da la clave de la conducta de nuestra vida. Siempre terminan por encerrarse en categorías, pero el origen profundo, la larga corriente de la vida, no se puede encerrar. Un *koan* dice: “Frió, caliente, es usted quien lo experimenta.” Esto es verdad para todos

Aquí y ahora es diferente para cada uno.

BUN BU RYODO: LA DOBLE VIA

La armonía del cielo y de la tierra

En la práctica del Zen como en la de las artes marciales, *es esencial concentrarse sobre la expiración. Esto* conduce la energía hacia la parte baja del cuerpo y de la columna vertebral y produce una expansión que da fuerza.

Si practicáis zazen no debéis hacerlo a medias, sino concentraros totalmente sobre la respiración justa y la postura justa; de esta manera el verdadero zazen se vuelve completamente fresco. Si lo hacéis verdaderamente, zazen se revela más difícil que las artes marciales. Pero si lo repetís todos los días, se vuelve *Dokan*, la esencia, la repetición. ¡También en zazen uno repite para vivir o para morir!

El Budo japonés se ha desarrollado en relación directa con la ética, la filosofía y la religión, y sin ninguna relación con el deporte. Por eso, todos los viejos textos sobre los antiguos Budo que nos han sido transmitidos se sitúan en el nivel de la cultura intelectual y mental, y desarrollan una reflexión sobre el ego. Explican y enseñan la técnica profunda de la Vía.

¿Cómo hacer para practicarla?

Do, que significa en japonés la Vía, no es solamente una técnica, un *wasa*. Kendo, judo, aikido, kyudo… todo este es el Budo. El *kanji Bu*, cuando se analiza, significa detener el sable, parar el combate.

A la ceremonia del té se la llama *chado*. Al *ikebana*, arreglo de flores, *kado*. La caligrafía es *Shodo*. El perfume, la madera perfumada de sándalo que se consume, es *kodo*. Kodo Sawaki amaba mucho el kodo. Tenía el mismo nombre. *Do*, la Vía, significa el método de Vida, la enseñanza para el ego, la vía para comprender en profundidad el espíritu propio. El Budismo, *Butsudo* en japonés, significa la vía del Buda, o como descubrir realmente nuestra verdadera naturaleza, nuestra naturaleza original. Esto significa también que hay que armonizarse con el cielo y con la tierra con el fin de que el espíritu interior sea completamente libre. Abandonar el egoísmo.

En el *San Do Kai*[9] (Unión de la esencia y de los fenómenos), de Sekito Zenji (700-790), se dice sobre la Vía: “No hay en ella ni maestro del norte ni maestro del sur.” Y si el *Hokyo Zan Mai*[10] (el Samadhi del Espejo Precioso) significa la esencia de la Vía, *Sho Do Ka* (el libro de Yoka Daichi, 649-713, discípulo de Eno) quiere decir: certificar la vía.

Sho: garantía. Do: vía. Ka: canto.

Es pues el canto lo que certifica la vía. *Shin-To* es *Shindo*, la Vía de Dios.

El espíritu del Zen, transmitido de la India por Bodhidharma, extendió el Budismo Mahayana en China. Se desarrollo fisionándose con el pensamiento chino para convertirse en la verdadera Vía. Hoy día, el Budismo ya no existe en China, pero Do se ha vuelto una costumbre. Ni siquiera Mao pudo cortar el espíritu de Do. *Do Kyo* es la enseñanza de la vía que continua hasta nuestros días.

El Zen y la Vía se mezclan en armonía. Por eso, casi todos los grandes maestros

Zen dicen Do y no Zen.

Ellos no empleaban la palabra Zen, que sobre todo ha sido retenida por el Occidente.

Un celebre profesor japonés. Yamada Soko (1622-1685) meditó sobre la Vía de los samurais. Quiso aumentar su cultura y con esta intención impartió una enseñanza especial.

"Si un samurai quiere tener responsabilidades en política, si quiere dirigir a los civiles y convertirse en su jefe, debe realizar la Vía. Por eso, el samurai no debe ser solamente un guerrero, sino que debe, además del Budo, adquirir una cultura intelectual sobre la literatura, el Budismo, la filosofía china y el Shinto, la Vía de los dioses." El *Bushido* era la esencia de la educación japonesa que se extinguió después de la guerra. Yo he recibido esta educación ya que los profesores del Bushido daban una educación a la vez militar y civil: Bun Bu Ryodo, la doble Vía, las dos son necesarias, como lo masculino y lo femenino, como las dos alas de un pájaro. La literatura, la filosofía, la poesía, la cultura en general, tienen un lado femenino, y el Budo, arte militar, es masculino. Siempre debe haber una armonía entre los dos. No pueden existir solos, separados. Esto no forma parte solamente de un conocimiento, de un saber, sino que es la vía misma de la sabiduría. Por esta vía, el sabio debe dirigir a los civiles. Por esto, la mayoría de los samurais debían adiestrarse en la virtud. Debían tener cualidades nobles, cultivar una personalidad elevada, estudiar la historia de las civilizaciones y realizar la Vía. La enseñanza de Yamada Soko no era dada más que a una élite. Los profanos no tenían acceso a ella. Por la fuerza de esta enseñanza total, la Vía del samurai se hizo poco a poco popular en el Japón, y su reputación se extendió en el mundo entero. Porque la sabiduría del Zen había sido su origen.

Con respecto a la cultura de los samurais y de la vía interior profunda, que penetra el espíritu, Dogen escribió el *Ben Do Wa*. *Ben*, es el estudio, la comprensión: *Do*, es la Vía. *Wa*, hablar. *Ben Do Wa*: comprender por los discursos. Este es el método, la enseñanza para comprender la Vía. El *Ben Do Wa* describe lo que es zazen, la esencia de la Vía. A continuación, explica cómo practicar la vía. En el *Gakudo Joshinshu*, otro libro importante, el punto de partida es también la pregunta: ¿Cómo estudiar la Vía? este es el libro de la atención, de la vigilancia. La atención de aquel que estudia la Vía.

Además, en el *Genjo Koan*, se dice: "¿Qué es la vía del Buda?" Es estudiar el ego. ¿Qué es estudiar el ego? Es olvidarse a sí mismo. ¿Qué es *Bo Dai Shin*? ¿Qué es este espíritu de iluminación de despertar, *Bo Dai*, *Satori*? ¡Es la Vía! "No pienses. No busques. No desees. No retengas. No obtengas. No abandones." Y en el *Tendao*, se dice que la Vía consiste en seguir todos los fenómenos, en seguir el poder cósmico, el sistema cósmico. Para que el ser humano comprenda esto, le es necesario practicar zazen, esa postura de concentración y de despertar de la que hablan todas estas obras. Porque para que la acción sea justa, es necesario que la meditación la preceda y

coexista con ella. solamente entonces se descubre la verdadera libertad.

Ki la energía

En las artes marciales, la técnica es diferente en judo, en kendo o en el tiro con arco. En zazen concentrarse sobre la postura es igualmente un *wasa*. El *wasa* es necesario, pero un judoka que no aprende más que el judo no es un verdadero judoka. En las artes marciales, generalmente, la técnica es indispensable durante diez o veinte años. Pero, finalmente el estado de espíritu es lo primero, esto es particularmente evidente en el tiro con arco. Entre el espíritu y el cuerpo, entre el espíritu y la postura, entre el espirito y el *wasa*, la respiración establece la conexión. Finalmente, postura y respiración se unifican. La respiración se vuelve *ki* (la energía, la fuerza), como el *ki de aikido*. En el Budo, volvamos a él, hay tres puntos esenciales: la técnica (*wasa*), la actividad (*ki*) y el espíritu (*shin*). En zazen, por la postura, se puede equilibrar el estado de espíritu y la respiración. En un combate, no se puede equilibrar muy bien la respiración ya que sé esta obligado a ejecutar, muchos movimientos. En zazen, al comienzo de la práctica, se encuentran, desde luego, muchas dificultades. Pero, con el tiempo, se puede encontrar fácilmente este equilibrio entre la postura justa, el estado de espíritu y la respiración. Al comienzo conviene practicar la postura conscientemente, pacientemente. Se hace esfuerzo, se estira la nuca, hay que concentrarse voluntariamente sobre la expiración. Después de algunos años, la concentración llega inconscientemente. En zazen, la postura tiene una influencia muy rápida, desde el comienzo; no es como en el Budo en el que solamente después de cuatro o cinco años, mas allá del tercer dan, se puede llevar la concentración sobre otra cosa diferente del wasa. En zazen, desde el comienzo, la postura tiene una influencia sobre la conciencia.

En China, un discípulo de Lao Tsé, Mishotsu, escribió una historia interesante sobre los gallos de pelea:

"Un rey deseaba tener un gallo de pelea muy fuerte y había pedido a uno de sus súbditos que educara a uno. Al principio, este le enseño al gallo la técnica de la pelea. Al cabo de diez días, el rey pregunto: "¿Se puede organizar un combate con este gallo?" Pero el instructor dijo: "¡No. No. No.! El es fuerte, pero esta fuerza esta vacía, siempre quiere pelear; esta excitado y su fuerza es efímera."

Diez días mas tarde, el rey preguntó al instructor: "Y ahora, ¿se puede organizar esa pelea?" "No. No. Aún no. Todavía esta apasionado, siempre quiere pelear. Cuando oye la voz de otro gallo, incluso el de una aldea vecina, se encoleriza y quiere batirse."

"Después de diez nuevos días de entrenamiento, el rey preguntó de nuevo: "¿Y ahora, es posible?" El educador respondió: "Ahora ya no esta apasionado. Si oye la voz de otro gallo, permanece tranquilo. Su postura es justa, pero su tensión es fuerte. Ya no se encoleriza. La energía y la fuerza no se manifiestan en la superficie."

"Entonces, ¿está listo para un combate?" dijo el rey. El educador respondió: "Quizás". Se trajeron numerosos gallos de pelea y se organizó un torneo. Pero los

gallos de pelea no podían acercarse a este gallo. ¡Huían asustados!.

Por eso no hay necesidad de combatir. El gallo de pelea se había convertido en un gallo de madera. Había superado el entrenamiento de los wasa. Interiormente tenía una energía fuerte que no se manifestaba en el exterior. El poder se encontraba desde entonces en él, y los demás gallos no podían hacer otra cosa que inclinarse ante su seguridad tranquila y su verdadera fuerza oculta.”

Si continuáis, zazen, inconscientemente, naturalmente, automáticamente, podréis llegar al secreto del Budo. Entonces no será forzosamente necesario practicar el judo, el aikido, el kárate o el sable. Los demás no se acercaran. No será necesario combatir. La verdadera Vía del Budo no es competición ni conflicto: esta más allá de la vida y de la muerte, más allá de la victoria y de la derrota.

El secreto del sable es no desenvainar el sable; no hay que sacar el sable, porque si queréis matar a alguien, debéis morir por ello. Hay que matarse a sí mismo, matar el propio espíritu. En este momento, los demás tienen miedo y huyen. Se es él mas fuerte y los demás no se acercan. No es necesario pues vencer. En zazen, concentrarse sobre la expiración crea la ligazón que equilibra la conciencia y la postura. Esta actividad desencadena el impulso equilibrador entre los músculos, los nervios, el hipotálamo y el tálamo. Si continuáis zazen, podréis obtener esto inconscientemente, naturalmente y automáticamente.

“El reflejo de la luna sobre el río no se mueve, no fluye. solamente el agua pasa.” En zazen, no debéis permanecer sobre un pensamiento, vuestro pensamiento no debe permanecer en ninguna parte. Dejad pasar los pensamientos. De esta manera, podréis encontrar la sustancia del ego. Al principio, si pensáis con vuestra conciencia personal, dejad pasar. Más tarde, el subconsciente aparece. Hay que dejar pasar, aún. El subconsciente también se agota. Así, algunas veces se piensa, algunas veces no se piensa. Después, el espíritu es puro como la luna, como el reflejo de la luna que permanece sobre el agua del río. Pero no debéis cortar vuestros pensamientos. Durante zazen no es necesario decirse: “Debo realizar el reflejo de la luna.” Si se quiere explicar las relaciones entre el espíritu, la conciencia y el verdadero ego, es exactamente como las relaciones entre la luna, su reflejo y el agua del río.

Hacer solamente zazen, *shikantaza*. Esto es *hishiryo, satori*. Esto no se puede comprender concientemente, ni atraparlo. “La sombra de la luna sobre el agua nunca ha podido ser atrapada por la mano.”

El Maestro Takuan es muy célebre en el Zen y en las artes marciales, sobre todo en el kendo, el sable japonés. Educó numerosos samuráis. Tuvo un discípulo muy celebre, el legendario samurai Miyamoto Musachi. Este empleó la frase siguiente: *Fu Do Chi Shinmyo Roku*. *Fu*: al principio de una frase marca la negación como en *Fushiryo*. Do: aquí no es el “Do” sinónimo de Vía. Quiere decir moverse. *Chi* significa la sabiduría. *Shinmyo*: misteriosa. *Roku*: nota. Este título significa: *Nota misteriosa sobre la sabiduría inmóvil*. La postura de Budo, sin movimiento, es la postura de *Muso*: la no-postura no es solamente el acto de no moverse con el cuerpo,

sino también no moverse con el espíritu. Alcanzar el espíritu inmóvil.

¿Qué es un espíritu inmóvil? Hemos visto que el espíritu no debe permanecer sobre nada. Debemos dejar pasar los pensamientos y las ilusiones como nubes en el cielo. Exactamente como: “El reflejo de la luna sobre el agua. La luna no se mueve. El reflejo de la luna no se mueve.” Observar una peonza: al comienzo, cuando gira lentamente, se mueve; después, en plena velocidad, adquiere estabilidad, y ya no se mueve. Al final, como un hombre que ha llegado a viejo, vuelve a oscilar. Finalmente cae. El río fluye y cambia en el curso de su camino. Pero la sustancia de nuestro espíritu, de nuestro ego es exactamente como el reflejo de la luna sobre la agua.” Por eso, si no se permanece sobre un pensamiento, si se deja pasar, la sustancia de nuestro espíritu es *Fudo*, sin movimiento. Esta sustancia de nuestro ego, de nuestro espíritu es Dios o Buda, el espíritu Zen, el *satori, hishiryo*.

Por eso, en las artes marciales, aunque un samurai sea atacado por una decena de hombres, puede vencerlos a todos. Eso es lo que se ve en las películas japonesas. Para los europeos, esto parece imposible. De hecho no se trata de teatro. Porque diez personas no pueden atacar a la misma persona al mismo tiempo, sino que vienen una detrás de otra. Cuando un maestro de judo es atacado sucesivamente por diez discípulos, su espíritu cambia rápidamente y se concentra en el instante sobre cada nuevo adversario.

La sabiduría inmóvil

El espíritu del maestro está siempre cambiando. No permanece sobre una sola cosa o una sola persona. Deja pasar… El cuerpo tampoco permanece. La sustancia del ego es *Fu Do Chi*, "sabiduría inmóvil". Entre la intuición, la sabiduría y la acción del cuerpo, hay siempre unidad. Aquí se encuentra el secreto del Zen y de las artes marciales. De la misma manera que las artes marciales. De la misma manera que las artes marciales no son solamente un deporte, el zazen no es un cierto tipo de masaje o de cultura espiritual.

Las artes marciales constituyeron al principio un método para matar a las gentes. El sable japonés, el *tachi*, es un sable largo; pero Tachi quiere decir también "cortar". En el kendo, *Ken*, como *Tachi* quiere decir "sable"; y también "cortar", de manera que Kendo significa "a Vía que corta". Desde luego, el kendo se remonta a los tiempos prehistóricos en el Japón. Pero la verdadera escuela de kendo comenzó en 1346, creada por el samurai Nodo, seguido en 1348 de Shinkage.

Al principio, los samurais deseaban siempre obtener poderes objetivos, excepcionales y mágicos. Querían ser capaces de no ser quemados por el fuego, o de no ser aplastados por una roca… Entonces, entrenaban su espíritu para obtener dones sobrenaturales. Querían obtener estos poderes misteriosos, por lo tanto, tenían un objetivo. Mas tarde, el Zen los influencio. Por ejemplo Miyamoto Musachi, que ha sido el Maestro más grande del kendo en el Japón, se convirtió también en un sabio. Decía: "Se debe respetar a Dios o Buda, pero no se debe depender del El." El método la vía que estaba dirigida a partir en dos a la gente, se transformó entonces en método para cortar el espíritu propio. Vía del espíritu de decisión, de resolución y determinación. Este es el verdadero kendo japonés, el verdadero Budo. Hay que ser fuerte y obtener la victoria gracias al espíritu de decisión. Situarse mas allá de la norma, trascender el combate, hacer de el una victoria espiritual. En esa época, estas prácticas no tenían nada de deporte, contrariamente a lo que sucede hoy día en Europa. Los samurais tenían una visión más alta de la vida.

Zen y artes marciales no forman parte de un método de salud. Los europeos quieren utilizar siempre las cosas. El espíritu del Zen no puede encerrado en un sistema tan estrecho. El Zen no tiene nada que ver con un "masaje espiritual". El Kyosaku[11] puede ser un buen masaje para la conciencia o para el cuerpo. Pero zazen no es un masaje que produce relajación y bienestar, y las artes marciales no son un juego-deporte. En ellas existe un sentido mucho más profundo y esencial: ¡El de la vida! Y por consiguiente el de la muerte, puesto que los dos términos son de hecho indisociables.

El verdadero kendo, el verdadero Zen deben estar más allá de la relatividad. Esto quiere decir: "Dejar de elegir, de seleccionar un lado o el otro en lo relativo." ¡Tomar una sola decisión! El ser humano es diferente al león o al tigre. Por consiguiente, la

Vía del Budo debe estar más allá. El tigre o el león son fuertes y quieren vencer, por instinto y deseo. Ellos no piensan en abandonar su ego. Pero los seres humanos pueden estar más allá del ego y de la muerte. En el Budo, se debe llegar a ser más fuerte que el león o que el tigre, abandonar el instinto animal apegado al espíritu humano.

En el Japón, hace doscientos años, antes de la era Meiji, un maestro de kendo, Shoken era molestado por un gran ratón en su casa. “El congreso de artes marciales de los gatos”, tal es él titulo de esta historia:

“En su casa, todas las noches había un ratón que le impedía dormir. Se vio obligado a dormir a mitad del día. Entonces fue a ver a un amigo que adiestraba gatos, un domador de gatos. Shoken le dijo: “Préstame él mas fuerte de tus gatos.” El otro le prestó un gato de tejados, muy rápido y hábil en atrapar ratones; ¡Sus garras eran fuertes y sus saltos potentes! Pero cuando entró en la habitación, el ratón fue mas fuerte y el gato huyó. Este ratón era realmente muy misterioso. Shoken le pidió entonces un segundo gato, de color leonado, dotado de un ki muy fuerte, de una fuerte energía y de un espíritu combativo. Este gato entró en la habitación y peleó. ¡Pero el ratón tuvo las de ganar y el gato escapó! Se intentó con un tercer gato, un gato blanco y negro que tampoco pudo vencer. Shoken le pidió entonces un cuarto gato, viejo, bastante inteligente pero menos fuerte que el gato de tejados o que el gato leonado. Entro en la habitación. El ratón lo miró y se acercó. El gato se sentó muy tranquilo y no se movió. Entonces el ratón empezó a dudar. Se acercó un poco más ligeramente asustado, y, rápidamente, el gato lo atrapó por el cuello, lo mató y se lo llevó fuera de la habitación.

Entonces, Shoken fue a consultar a su amigo y le dijo: “A menudo he seguido a este ratón con mi sable de madera, pero ha sido él quien me ha arañado. ¿Por qué este gato negro ha podido vencerlo? Su amigo le respondió”: “Hay que organizar una reunión e interrogar a los gatos. Usted le preguntará puesto que es usted un Maestro de kendo. Seguramente los gatos comprenden las artes marciales.”

Hubo pues una asamblea de gatos presidida por el gato negro que era más anciano. El gato de tejados dijo: “Yo era el más fuerte.” Entonces el gato negro le pregunto: ¿Por qué no has ganado?” El gato de tejados respondió: “Yo soy muy fuerte, tengo muchas técnicas para atrapar ratones. Mis garras son fuertes y mis saltos potentes, pero ese ratón no era como los otros.” El gato negro declaro: “Tu fuerza y tu técnica no pueden estar más allá de este ratón. Aunque tu poder y tu wasa hubieran sido muy fuertes no habrías podido ganar por tu solo arte. ¡Imposible!. Entonces el gato leonado hablo: “Yo soy muy fuerte, yo entreno siempre mi ki, mi energía y mi respiración con el zazen. Me alimento de legumbres y de sopa de arroz, por eso mi actividad es muy fuerte. Pero no he podido vencer a este ratón. ¿Por qué? El viejo gato negro le respondió: “tu actividad y tu ki son fuertes, pero este ratón estaba más allá de ese ki. Tu eres más débil que ese gran ratón. Si estas apegado a tu ki eso se convierte en una fuerza vacía. Si tu ki es demasiado rápido, demasiado breve, es que

solamente eres apasionado. Por eso, se puede decir, por ejemplo, que si tu actividad es comparable a la del agua saliendo de un grifo, la del ratón es parecida a un potente golpe de agua. Por eso la fuerza del ratón es superior a la tuya. Aunque tu actividad es fuerte de hecho es débil, porque confías demasiado en ti mismo. “Después fue el turno del gato blanco y negro que tampoco había podido vencer. No era muy fuerte sino inteligente. Traía el satori. había pasado todos los wasa y se contentaba con hacer zazen. Pero no era *mushotoku* (sin meta ni espíritu de provecho) y también él había tenido que huir.

El gato negro le dijo: “eres muy inteligente y fuerte. Pero no has podido vence a este ratón porque traías una meta. Y la intuición del ratón era más grande que la tuya. Cuando entraste en la habitación él comprendió rápidamente tu estado de espíritu. Por esto no has podido triunfar. No has sabido armonizar tu fuerza, tu técnica y tu conciencia, que han quedados separadas en lugar de unificarse. Mientras que yo, en un solo instante, he utilizado estas tres facultades inconscientemente, naturalmente y automáticamente. De esta manera he podido matar al ratón. Pero, cerca de aquí, en un pueblo vecino, conozco a un gato aun más fuerte que yo. Es muy viejo y sus pelos son grises. Yo me he encontrado con él y no parece muy fuerte. Duerme todo el día. No come carne, ni pescado, solamente *guenmai* (sopa de arroz)… algunas veces bebe un poco de sake. Nunca ha atrapado un solo ratón, porque todos tienen miedo de él y huyen de su presencia. Nunca se acercan a él. ¡Por eso nunca ha tenido la ocasión de atrapar uno! Un día, entró en una casa que estaba llena de ratones. Todos huyeron apresuradamente y cambiaron de casa. Este gato podía cazarlos hasta durmiendo. Este gato gris es realmente muy misterioso. Tú debes volverte así, estar más allá de la postura, más allá de la respiración y de la conciencia.”

¡Gran lección para Shoken, el maestro de kendo!

Por zazen, ya estáis más allá de la postura, de la respiración y de la conciencia.

Soltar presa

En el Budo la noción de *sutemi* es muy importante, *Sute*: abandono, *Mi*: cuerpo. Esto significa pues “arrojar el cuerpo, abandonar el cuerpo”. Esto es verdad no solamente en el kárate, sino también en el Kendo, en el Judo y en todas las artes marciales.

En Kendo existen numerosas escuelas, En Kendo todo es *sutemi*, acción de abandonar el cuerpo. La primera escuela se llama *Tai Chai Ryu. Tai*: el cuerpo, *Chai*: abandonar, renunciar. Después, tenemos *Mu Nen Ryu. Mu*: negativo. *Nen*: conciencia, abandonar la conciencia y *Mu Shin Ryu; Shin*: espíritu, por lo tanto abandonar el espíritu. *Mu Gen Ryu*: combatir sin ojos, abandonar los ojos. *Mu Te Ki Ryu*: sin enemigo. *Mu To Ryu*: sin espada. *Shijin Ryu*: se trata de *Shin*, el verdadero espíritu. *Ten Shin Ryu; Ten*: cielo, espíritu cósmico. Existen muchas escuelas pero todas tienen en común el *sutemi*; la acción de abandonar, de renunciar al cuerpo, olvidar el ego, solamente seguir el sistema cósmico. Se abandona los apegos, los deseos personales, el ego. Se dirige el ego objetivamente. Aunque se caiga no importa dónde, no hay que tener miedo, ni estar ansioso. Hay que concentrarse “aquí y ahora”, no economizar energías: “todo debe provenir de aquí y ahora”. Hay que mover el cuerpo naturalmente, automáticamente, inconscientemente, sin conciencia personal. Mientras que si utilizamos nuestro pensamiento, acción y comportamiento se vuelven lentos, dudosos. Surgen preguntas, el espíritu se agota, la conciencia vacila como una llama agitada por el viento.

En el Budo, la conciencia y la acción deben estar siempre en unidad. Al principio en el *aikido*, en el kendo… se repite el *wasa*, las técnicas, y los *kata*, las formas. Se repite sin cesar durante dos o tres años. Por eso, los *kata* y los *wasa*, formas y técnicas, se convierten en un hábito. Al comienzo para practicarlo hay que servirse de la conciencia personal. Lo mismo sucede para tocar el piano, el tambor o la conciencia, sin apego, sin servirse de los principios. Se puede tocar naturalmente, automáticamente. Es posible crear algo fresco por esta sabiduría. De la misma manera sucede en vuestra vida cotidiana Esto es el Zen, el espíritu de la Vía.

Las grandes obras de arte han sido creadas más allá de la técnica. En el mundo de la tecnología y la ciencia, los grandes descubrimientos superan los principios y las técnicas. No estar atado más que a una idea, a una categoría, a un sistema de valores, es una concepción falsa, contraria a las leyes de la vida y de la Vía. De la idea a la acción se debe obtener la verdadera libertad. En zazen, tanto al principio como al final, la postura es lo más importante, porque todo nuestro ser se encuentra en ella, en totalidad.

En el Zen, como en el Budo, se debe encontrar la unidad directa con la verdad auténtica del cosmos. Hay que pensar más allá de la conciencia personal, con todo nuestro cuerpo entero y no solamente con el cerebro. Pensar con todo el cuerpo.

He aquí un poema sobre la esencia del tiro con arco, el secreto de kyudo:

La tensión de la tensión
mi arco está completamente tenso
¿dónde va la flecha a lo lejos?
No sé.

Y he aquí un nuevo poema sobre el secreto del kendo:

No se debe pensar
En el antes y en el después
hacia adelante, hacia atrás
solamente la libertad
del punto del medio.

También ésta es la Vía. La Vía del Medio.

No pensar

Yo digo siempre que zazen debe ser *mushotoko*, sin meta y sin provecho, de la misma manera que no es necesario pensar hacia dónde va la flecha. Hay que concentrarse solamente sobre la tensión de la cuerda del arco. El arco japonés está hecho de bambú; es muy sólido y es necesario una energía muy fuerte para tensarlo. Si solamente pensamos en el resultado, en el fruto, con nuestra conciencia personal, no podremos concentrarnos ni dejar que nuestra energía plena salga. Si solamente se hace el esfuerzo, el fruto más grande aparecerá entonces inconscientemente naturalmente. Algunas veces se puede hacer la experiencia. La práctica sin conciencia es mejor que la práctica consciente. Al comienzo de zazen, cuando se siente dolor, se piensa: “Mi postura es buena o no es buena, debo recoger el mentón, estirar la nuca, la columna vertebral, empujar el zafu con mis nalgas, concentrarme sobre la expiración.” Pero con el tiempo se olvida todo, y esto se convierte en no-conciencia. Esta condición del espíritu es muy importante. Después de uno o de dos años de práctica se ha cogido el hábito demasiado. Ya no hay concentración. Se piensa que la postura es buena y no se la corrige. Incluso si el responsable del kyosaku corrige la postura, no se acepta. Algunos practican un año, dos años o más tiempo aún y sus postura se vuelven malas, no hacen más que empeorar. Esto es debido a un ego muy fuerte y a una falta de esfuerzo. Esto es ir en otra dirección. No hay que olvidar el espíritu del principiante. Zazen: nuestra energía, nuestro espíritu, se armoniza con la energía cósmica, y la energía cósmica infinita dirige nuestra propia energía. Entonces, podemos dirigir las diez mil cosas en una sola. Podemos ser verdaderamente libres gracias a la energía del cosmos, esta verdad invisible. Lo mismo sucede en la práctica justa de las artes marciales.

MONDO

> Es suficiente con que no haya amor ni odio
> para que la comprensión aparezca
> espontáneamente clara
> como la luz del día en una caverna.
> Shin Jin Mei

P. —¿De dónde vienen las artes marciales?

R. —El arte de la espada, de la lanza, del tiro con arco, del combate a manos desnudas, es en última instancia casi tan antiguo como el hombre, que siempre ha tenido necesidad de defenderse contra las agresiones del mundo exterior y de cazar para asegurarse su subsistencia y la de su tribu. Primeramente se descubre el arma: la jabalina, el hacha de piedra, la honda, el arco… Después, con el curso de las experiencias, se formó poco a poco la mejor técnica posible para la utilización de estas armas. En el combate contra un adversario, se descubre por ejemplo los golpes mortales y peligrosos, su parada, la contraparada, y así sucesivamente. Las armas también se perfeccionaron, la técnica se afirmo y esto se convirtió en una parte del arte de la guerra y de la caza en el que también son importantes otros elementos: El conocimiento del tiempo, las señales naturales (ruidos, huellas, olores…), el conocimiento del medio natural, de la psicología del adversario (o del animal cazado), la intuición del acto justo, etc… Un buen guerrero-cazador debe saber fundirse en la naturaleza que recorre, hacerse uno con ella: conocerla íntimamente y respetarla.

Volviendo a las artes marciales de Oriente, se puede decir más precisamente que la técnica del combate a manos desnudas viene del hecho que los monjes errantes eran a menudo atacados y desvalijados, si no asesinados por soldados o salteadores, ya que estos monjes no podían servirse de armas porque sus preceptos lo prohibían: de esta manera, en China bajo Bodhidarma, se desarrolló un arte de combate sin armas que se dividió mas tarde en kárate, judo, y tai-chi, este arte permitió a los monjes defenderse en todas las circunstancias. Los gestos precisos, y eficaces que se encuentran en el kárate, las llaves sutiles del judo que se sirven de la fuerza del adversario, las paradas lentas, flexibles, felinas del tai-chi, vienen de aquí; ellas permitían que cada monje dispusiera de medios de defensa natural adaptada a su propia energía. Estas artes marciales suaves no estaban entonces separadas en categorías distintas sino que debían presentarse simplemente bajo forma de una serie de movimientos, de golpes y de “trucos” que se enseñaban los unos a los otros en sus encuentros, de la misma manera que intercambiaban secretos para curar (plantas útiles, masajes eficaces…), técnicas de meditación (acordaros del Buda que antes de sentarse bajo su árbol en zazen recibió la enseñanza de numerosos yogis con los que

se había cruzado en su camino). Se compartía igualmente las experiencias vividas de las cuales se podía sacar una lección, a la vez moral y práctica para la vida.

Los monjes errantes llevaron esta enseñanza de China al Japón, donde conoció, partiendo de la región de Okinawa, un impulso espectacular. Allí se desarrollaron sobre todo el kárate y el judo, El tai-chi permaneció mas específicamente chino.

P— Hoy día aún se practica en China, todos los días, en las calles, en las fábricas… He visto una película que mostraba multitudes inmensas que hacían los mismo gestos en un cierto tipo de ballet lento, fascinante…

R. —Antiguamente, el tai-chi estaba reservado a las mujeres, a los niños, a los ancianos, a la gente débil. Es un ejercicio muy interesante ya que enseña a respirar correctamente (como en zazen), a suavizar todo el cuerpo y a concentrar el espíritu. Incluso se le ha llamado "Zen de pie"; pero a pesar de todo no es más que una danza, una gimnasia de la cual el espíritu del Zen ha escapado.

P. —¿Qué es lo más importante en la practica de las artes marciales?

R. —La respiración. ¿Cómo está usted de la parte baja del ombligo? (Risas). ¡No hablo del sexo, eh! Sino del *hara* que se encuentra tres dedos bajo el ombligo. Por la respiración justa podemos desarrollar el poder del *hara*, concentrar en el toda la energía…

P. —¿Cuál es el arte marcial más noble?

R. —El kendo, arte de la espada, ha sido siempre considerado como la práctica más elevada, más noble, la más cercana al espíritu del Zen. ¿Por qué? Porque todos los samuráis y los maestros japoneses sabían que antes de ser digno de matar a alguien, les era necesario primeramente saber matarse a sí mismo: con la espada aprendían no solamente a cortar al adversario sino sobre todo a cortar su propia conciencia. Si no podían hacerlo no lograban ganar.

¿Cómo morir, cómo vivir? La vía del sable, el kendo, planteaba sin cesar esta pregunta: en esto se acercaba a la vía y encontraba el espíritu del Zen. El tiro con arco, el kyudo, es también una práctica de alta dimensión espiritual. Herrigel, en su libro, ha hablado muy bien de ella. ¿Quién lanza la flecha? ¿Cuándo se lanza? Cuando conciencia y cuerpo no forman más que uno, en un perfecto desapego: entonces la flecha vuela libre hacia su meta. La postura para el tiro es muy importante, debe ser muy bella, muy armoniosa —tanto en el interior como en el exterior de sí mismo. En el Japón, los grandes maestros del kyudo eran considerados iguales a los roshi los grandes Maestros del Zen.

Antes del la guerra, seguí el congreso anual de artes marciales en el que encontraban los mejores Maestros y sus discípulos. Mí Maestro, el monje Kodo Sawaki, era allí muy influyente: de esta manera comprendí bien la profundidad de estos combates. Aquello notenia nada que ver con la simple competición, sino que encerraba la más alta filosofía: el arte de vivir y de morir. Las posturas eran perfectas. Sí la postura (*shi sei*: la forma y la fuerza) es perfecta, el movimiento que lo sigue lo es también. Esto se siente bien en el tiro con arco que enseña la manera justa de

comportarse: una bella postura, la soledad interior, el espíritu libre, la energía (el *ki*) equilibrada entre el cosmos, el ser y el poder del cuerpo, una respiración correcta en el *hara*, la conciencia atenta, clara. Tensar el arco, concentrarse sobre la respiración justa, apuntar exactamente y después disparar.

P. —¿Cuándo se dispara?

R. —Herrigel empleó seis años antes de comprender esto, antes de comprender la belleza del tiro justo, que es un acto total en la conciencia *hishiryo*.

> La sombra de los pinos
> depende de la claridad de la luna,

decía Kodo Sawaki, Este es el espíritu *zanshi*: el espíritu que permanece, sin apegarse, vigilante, atento al instante presente y al que le sigue…

La intuición dicta entonces el gesto

Los que practican zazen pueden comprenderlo fácilmente. Y todos los que hacen a la vez la experiencia de las artes marciales y de zazen sacan de ello una gran sabiduría y eficacia.

P. —¿Se encuentra este espíritu en otras artes marciales?

R. —Se puede, se debe, encontrar este espíritu en cada gesto de la vida.

Las técnicas de combate difieren entre ellas. Pero si *wasa* (la técnica), *ki* (la energía), y *shin* (la actitud de la conciencia) no forman una unidad, no se puede dar el acto justo.

P. —¿Es verdad esto para el judo también?

R. —Es verdad para todas las artes marciales y, en definitiva, para todas las acciones de nuestra vida. El judo era célebre en el Japón antes del nacimiento de Cristo y se convirtió en una verdadera ciencia, un arte enteramente aparte. Saber servirse de la energía del adversario… y conocer los puntos neurálgicos.

P.—¿Cuáles son?

R.—Numerosos puntos deben quedar secretos. Corresponde a vuestro Maestro en artes marciales el tomar sus responsabilidades, siguiendo vuestro grado de evolución.

P.—¿Cuáles son los puntos para reanimar a alguien?

R.—¿*Los katsu*? Primeramente esta el punto *ki-kaitanden*, que se encuentra bajo el ombligo, alrededor de siete u ocho centímetros, entre dos puntos de acupuntura: hay que agarrar la piel con la mano y retorcer. Es eficaz en caso de coma, pero también para luchar contra el tifus, contra el cólera…

En caso de accidente ocurrido en la práctica de artes marciales, es bueno dar masaje en la zona *sancho*, que se sitúa ligeramente a la izquierda de la quinta vértebra dorsal: trabajad ese punto con la rodilla doblando el cuerpo hasta atrás.

Existe también un punto llamado *koson*, en el centro del pie (ver gráfico A) sobre el que se puede actuar con una aguja de acupuntura, moxas, o con vigorosas presiones del dedo.

Por último, para reanimar los latidos del corazón, para disipar los desvanecimientos, incluso las brumas de una tarde demasiado rociada de alcohol, hay que presionar larga y fuertemente entre el pulgar y el índice de la otra mano el punto *gokoku*, gran punto de reanimación (gráfico B).

Evidentemente, hay que *cuidar* la respiración, que por ejemplo en un moribundo se apaga suavemente. Para eso, trabajar sobre el diafragma dando masajes en el plexo solar con las dos manos, Excelente también en los casos de gentes que han estado a punto de ahogarse, así como para aquellos que han recibido un choque o un mal golpe.

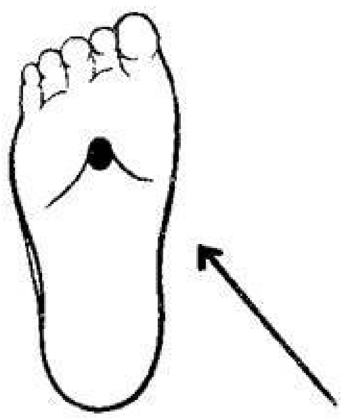
P.—¿Cómo darse cuenta si alguien esta muerto o no?

R.—Hay que mirar al dedo pulgar, presionarlo entre dos dedos: si el color no cambia, se acabo. Pero es el estado de los ojos es a fin de cuentas lo más importante. Si la pupila permanece dilatada a la luz, no hay nada más que hacer. Aunque la respiración se haya acabado, aunque el dedo no se coloree, en último lugar solo el estado de los ojos indica. Al menor signo de vida, se puede actuar y presionar en los puntos de preanimación.

P.—¿Qué punto se elige?

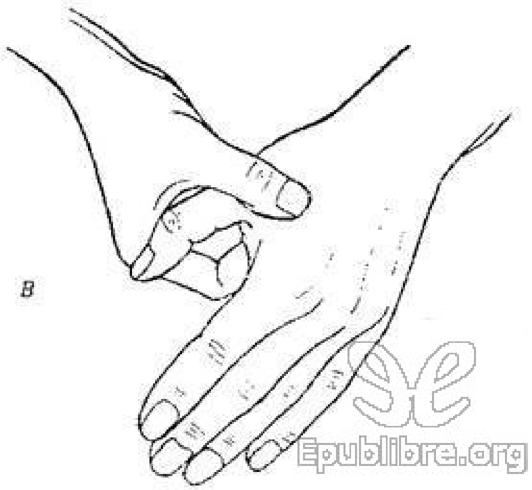
R.—Para cada persona es diferente. Es la intuición, el instinto lo que debe conducirnos. Todo depende de la constitución fuerte o débil de la persona. El punto situado en la base interna del dedo pulgar (justo antes del ángulo de carne que lo separa del otro dedo) es eficaz para todo el mundo. Hay que coger el pulgar (o los dos pulgares) entre dos dedos y presionar fuertemente mientras se expira largamente, el tiempo necesario para despertar a las personas desmayadas o que han caído en sincope. Cuando alguien cae durante zazen o durante kin-hin, actuad sobre este punto o bien sobre los indicados anteriormente.

A



Koson

B



Gokoku

P.—¿Existen masajes para mantener la forma o para curar enfermedades?

R.—¡Desde luego! Incluso es indispensable darse masaje regularmente, cotidianamente para hacer que la energía circule por el cuerpo y evitar que se bloquee o que se disperse. Habría que hacer un libro entero sobre esto. Pero simplemente podéis dar masajes en las zonas siguientes, amasando, frotando, por presión de los dedos y golpes del puño. Voy a enseñaros la base esencial del saber de los masajistas japoneses.

(Sigue una apasionante demostración sobre los mismos cuerpos de los participantes: hela aquí resumida por los siguientes gráficos.)

Gráfico I

1. Descongestiona la vejiga.

2. Dar masaje sobre este punto, situado en el valle que se encuentra bajo el cerebelo derecho, actúa contra las reglas dolorosas y ayuda a encontrar un sueño apacible en caso de insomnio o de la nerviosidad.

3. Vuelve el cerebro claro y los hombros ligeros.

4. Da energía.

5. Los riñones se vuelven fuertes.

6. Cura el constipado.

7. Da energía.

8. Da fuerza a los ovarios, suaviza y embellece la piel, aumenta la energía sexual.

9. Baja la tensión nerviosa.

10. Alivia la vejiga, consolida las carnes, expulsa el exceso de agua en el cuerpo.

Gráfico II

1. Dar masaje (frotando) en la garganta, ayuda a que desaparezcan las tensiones; además los influjos sexuales aumentan y, en las mujeres, los senos se desarrollan.

2. Reequilibra el intestino delgado.

3. Reequilibra el intestino grueso.

4. Reequilibra el sexo y los riñones.

5. Dar masaje sobre este punto *kokoro* por presión de la palma de la mano, calma las pasiones del cuerpo y del espíritu.

6. Dar masaje en el ombligo, refuerza el bazo.

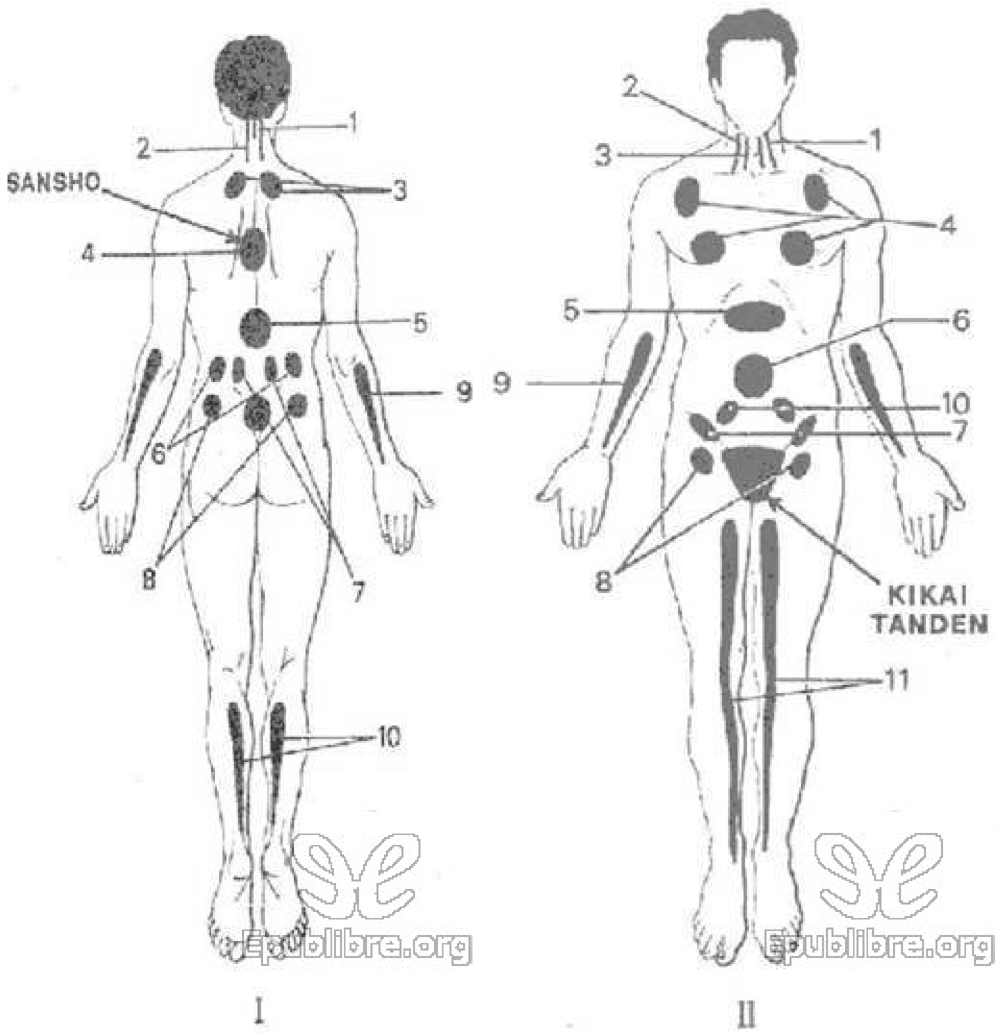
7. Ayuda a pasar el constipado.

8. Estimula el sexo y la piel.

9. Calma el nerviosismo.

10. Reequilibra la circulación de la sangre.

11. Refuerza los órganos sexuales femeninos, los intestinos y los riñones.



Para reanimar, como para combatir o actuar en la vida cotidiana, lo más importante es el ki, la actividad, la energía. De esta manera, finalmente el método más alto de combate es el *kiai*, el *kawtz* de los maestros Rinzai, los cuales, sin movimiento, sin armas, sin tocar, podían matar con el sonido transportado por su ki. Su ki, energía total, fundida con la del cosmos…

La tradición cuenta el ejemplo de un maestro que podía matar a un ratón o a una rata

simplemente concentrando su mirada sobre ellos. (Risas) ¡Tenia un ki fuerte!

P.—Háblenos un poco más del ki…

R.—Tanto en las artes marciales como en zazen, si la postura y la respiración no son buenas, es imposible tener un buen ki. Para que el ki sea fuerte, el poder energético, la fuerza, la conciencia tienen que armonizarse siempre sin tensión: una respiración correcta armoniza todo esto y alimenta el ki, que es energía vital.

Si la técnica es fuerte, pero el ki y el poder son débiles, no sé esta completo. Cada uno de los términos debe estar equilibrado. Acordaos de la historia de los gatos. Pero, lo repito, en último lugar, es la conciencia la que dirige, la conciencia *mushin*, absoluta sin intención de permanecer o de moverse, la conciencia objetiva, libre…

P.—¿Cómo ejercer el ki?

R.—¡Por zazen! (Risas). Pero también ejercitándose al combate, a la acción. Hoy día, los niños son demasiado débiles: la educación moderna los vuelve débiles, flojos, sin ki. el Maestro de Obaku educaba siempre con su *kyosaku* (bastón) dando grandes golpes a este discípulo demasiado inteligente, que plateaba demasiadas preguntas y analizaba sin cesar cada situación con su mente. La historia cuenta que Oboku se cansó de él, y se fue a buscar otro al que le contó su historia: “Pero su Maestro le enseña la verdadera vía para cortar su mental y encontrar la verdad que usted busca.” Entonces Obaku volvió a su antiguo maestro el cual le dijo: “Entonces, ¿ha comprendido?”. “si”, dijo Obaku, y le propino un fuerte bastonazo. (Risas). Por el *kyosaku*, el bastón, el ki se vuelve fuerte. Hay que dar una educación fuerte para educar un ki fuerte.

P.—¿Qué es el miedo?

R.—¿El miedo?

P.—Sí, el miedo. ¿Se tiene miedo por falta de ki?

R.—Sí. No hay ninguna razón para tener miedo, sea por lo que sea. Los que tienen miedo son demasiado egoístas, no piensan más que en ellos mismos. Hay que abandonar el ego, y entonces el miedo desaparece. Cuando vais siempre en contra surge el miedo. Incluso en un combate hay que tener la misma conciencia que el adversario y no ir en contra, sino “con/’ Es un gran *koan*.

Hay que fundirse con la situación y no diferenciarse de ella. Un ser egoísta nunca podrá ser valiente, nunca. La verdadera educación tradicional de las artes marciales refuerza el ki, destruye el egoísmo y el miedo, hace abandonar el espíritu dualista y

desarrolla la conciencia *mushin*, la cual se olvida a sí misma. No es necesario querer ganar; solamente entonces se puede ganar. Abandonar el ego… este es el secreto de una vida justa. Reforzar la voluntad, la fuerza, la habilidad es necesaria tanto en la vida como en la práctica de las artes marciales. ¡Pero reforzar el espíritu y encontrar la libertad es a fin de cuentas lo esencial!

Mushin… Nada

P.—¿El ki es la energía que se tiene en sí?

R.—Sí y no. Esta existe en el fondo de la energía física. Es la existencia la que crea la energía, es el movimiento del movimiento. Ki es siempre movimiento: el flujo impalpable de la vida. La energía propiamente dicha es una forma puesta en acción por ki. ¿Qué es lo que hace que se mueva la sangre de nuestras venas, o los influjos nerviosos, o los movimientos de los intestinos?

El ki motriz que crea el movimiento de la vida. Por consiguiente, coincidir con ki significa hacerse uno con esta energía fundamental. Cuando un pianista, por ejemplo, sabe tocar muy bien el piano, o un guitarrista la guitarra, es su ki el que termina por tocar, sirviéndose inconscientemente de la técnica aprendida.

P.—Pero existe una expresión japonés: "Yowaki que significa: "Esta persona tiene un ki débil". Otra dice: "Tesuyokai", y significa por el contrario que su ki es fuerte.

R.—Si, algunas personas tienen un ki muy fuerte, otras un ki débil. Es su manera de transformar la energía vital lo que difiere. En japonés una expresión empleada corrientemente es: *Ki gai yuku*, que significa: el ki se escapa. Se dice que después de haber hecho el amor, o cuando sé esta fatigado el ki se escapa. Pero, según se ve, siempre queda ki en si, y hay que saber renovarlo. Cuando el ki se ha escapado completamente del cuerpo es la muerte. Nuestra "actividad", la de la sangre, la de la respiración, la de los órganos se termina, así como la vida misma de las células. El cerebro también cesa de funcionar al cabo de algunos días.

P.—¿El espíritu permanece?

R.—Quizás. Pero yo no estoy de acuerdo con las teorías occidentales que separan el cuerpo del espíritu. El espíritu tiene necesidad de una forma para realizarse, por consiguiente de un cuerpo. Entonces, si el cuerpo ha muerto, aquello que conocemos bajo el nombre de espíritu muere también, vuelve a la energía cósmica. Nuestro ki, después de la muerte, vuelve al cosmos.

El verdadero problema permanece: ¿De donde viene todo esto?

P.—Usted hablaba hace un instante de "renovar el ki". ¿Cómo se hace?

R.—Cuando sé esta vivo, se toma ki sin cesar esencialmente por la respiración, y también por la alimentación, por la interdependencia con los demás. La energía cósmica no varía: ella es. La transformación de esta energía por nuestro cuerpo da el ki, la energía vital. No hay nada de abstracto en el ki: él es el origen del espíritu. Si el ki no es fuerte, el poder vital es débil. Si el ki es fuerte, el poder vital es fuerte. En las artes marciales, como en la vida, es esencial tener ki. La mejor manera para obtenerlo

es la respiración concentrada sobre la expiración profunda. En zazen, sé esta inmóvil, pero, por la respiración se desarrolla un ki muy fuerte. Y los grandes Maestros de artes marciales hacen los menos gestos posibles; permanecen concentrados sobre su expiración en el hara: mientras que los dan inferiores se agitan y gastan ki inútilmente.

¿Cómo utilizar nuestro ki? He aquí el punto importante. Cuando se es joven, no se le presta demasiada atención, pero a medida que se envejece, a medida que el cuerpo se fatiga, el problema es más agudo. Pero por la práctica de la respiración justa se puede renovar sin cesar la energía vital y conservar la fuerza, día tras día. Pero hay que cuidar el no gastarla inútilmente. Zazen enseña esto. Otro factor de pérdida de energía, sobre todo en la civilización moderna, es la dispersión, la agitación mental, la ansiedad, el desorden de los pensamientos: hoy día, se utiliza demasiado el cerebro frontal, mientras que se debería desarrollar la actividad inconsciente del hipotálamus para reforzar el cerebro profundo, la intuición, el instinto. Y la falta de energía vital vuelve a la gente enferma: todo el mundo está más o menos enfermo hoy día. sin embargo, podrían curarse ellos mismos, ejerciendo su *ki*. Hacer que, como en el *kiai* (grito de los samurais), el ki y el cuerpo estén en fusión total. Comprende bien esto: la importancia de la expiración: ¡intentad lanzar un potente grito cuando inspiráis! La expiración es la clave del Budo. Y también el arte de utilizar el *ki* por la concentración.

P.—¿Qué es la concentración?

R.—Saber concentrarse es poner el *ki*, la energía vital, en una sola acción a la vez.

El entrenamiento de la concentración hace que, poco a poco, sepamos concentrarnos sobre una sola cosa a la vez, pero se está también consciente a todo lo que pasa alrededor. Siempre es necesario concentrarse sobre un solo punto: de esta manera, en las artes marciales digo que hay que concentrarse sobre los ojos. Lo cual no impide, más bien al contrario, sentir el menor movimiento del adversario.

Cuando se hace zazen, hay que concentrarse sobre la postura y la respiración; en las artes marciales hay que concentrarse sobre el entrenamiento, la respiración, y, en caso de combate, sobre el adversario. En general, hay que concentrarse plenamente en cada situación. Aquí y ahora, bebo agua; no hacer mas que eso, beber agua. Concentrarse sobre el agua que se bebe. Y así sucesivamente. ¡No vale la pena pensar demasiado!

Al contrario, pensar con el cuerpo, con el instinto. Se puede sentir todo con la ayuda de la intuición. En la historia del Japón, está el ejemplo de un samurai ciego al que nadie pudo nunca vencer. No se movía, esperaba y sentía por la intuición los movimientos del adversario. ¡Sentía las vibraciones más débiles! Esto es del todo posible. ¡Considerad la cantidad de cosas que se sienten en zazen! Sé esta inmóvil y sin embargo, se sienten los menores gestos de los que están alrededor. Vemos con los ojos de la conciencia.

La concentración se adquiere por el entrenamiento: estar concentrado sobre cada

gesto. Volver a la condición normal del cuerpo y del espíritu. Finalmente, la voluntad ya no actúa más, sino que esto sucede automáticamente, naturalmente, inconscientemente. Sin fatiga. Mientras que con la voluntad, el cerebro frontal se fatiga, y con él, el ser entero. En los combates, los dan inferiores se fatigan rápidamente porque están tensos, se preguntan sin cesar que es lo que conviene hacer, cuándo actuar, etc… De la misma manera un actor que piensa en su papel al representarlo es malo: debe vivirlo, es todo. Darse plenamente. Gracias a zazen, se comprende esto muy simplemente.

P.—¿Qué es la Vía?

R.—Observar la conciencia propia, aquí y ahora… Y un koan Zen dice: La Vía esta bajo vuestros pies.

P.—¿Cómo seguirla exactamente?

R.—Entrenando el cuerpo, practicando zazen, y también cultivándose. Pero no hay que llegar a ser demasiado intelectual, eso consume ki. ¡Por otra parte cada uno tiene su propio camino, su propio cosmos!.

P.—Un día, usted me dijo: “Zazen es el entrenamiento de la muerte, las artes marciales el de la vida."¿Hay que practicar entonces los dos?

R.—Si, las artes marciales tienen como fin el que las personas se mantengan en vida de cara a fuerzas contrarias, mientras que zazen resuelve la pregunta de la muerte. A menudo digo: Haciendo zazen, es como si entrarais en vuestro ataúd porque, finalmente, lo abandonáis todo. Los dos pueden ser complementarios. Pero las artes marciales hoy día son un cierto tipo de gimnasia y han perdido su profundidad inicial. Por el contrario en zazen, sé continua la observación de uno mismo: la postura es eterna. Dogen escribió: “Las cenizas no pueden contemplar los leños, los leños no pueden contemplar sus cenizas.” De lo que se deduce que, en vida debemos concentrarnos sobre la vida y próximos a la muerte, debemos abandonar la vida y saber morir. Esta es la sabiduría. Pero ¿qué es la vida, que es la muerte?.

Por consiguiente, si se quiere vivir verdaderamente, hay que conocer la muerte en sí. La vida es una sucesión de aquí y ahora: hay que concentrarse sin cesar en el aquí y ahora. La gente que se angustia por el futuro o por el pasado, no se dan cuenta de la ilusión en la que viven. Hay que resolver la contradicción en sí mismo, la contradicción producida por nuestro mismo cerebro. Contradicción que se encuentra en toda nuestra vida, familiar, social, interior.

El único medio de resolverla es *hannya*: la sabiduría. La sabiduría tiene dos caras: por una parte severa, fría; por otra benévola y compasiva. Como mi cara: algunas veces tan severa que da miedo, otras veces tan buena y sonriente que todo el mundo siente deseos de abrazarme. (Risas).

P.—Pero cuando alguien nos ataca no se puede pensar en todo esto, ¿qué se puede hacer entonces?

R.—No pensar, desde luego. Pero reaccionar con sabiduría. Se debe siempre demostrar la sabiduría. ¡Si alguien le ataca y es mas fuerte que usted, y usted no se

siente verdaderamente a su altura, es mejor huir! ¡No vale la pena recibir una paliza! (Risas).

Si, no hay que pelearse. Sin pasión, con instinto, fuerza y sabiduría.

P.—¿Es éste el secreto?

R.—(*Sensei estalla en risas y responde imitando*:) Un día, un joven samurai muy orgulloso fue a ver a un gran Maestro de kendo y le pregunto: ¿Cuál es el secreto de su arte? ¡El Maestro cogió tranquilamente su bastón, lo hizo dar vueltas y propino un bastonazo al joven! ¡Seguramente este último tuvo el satori!

P.—Buena lección para él. ¿No es verdad?

R.—¡Desde luego, si el Maestro lo hizo así! Sin lugar a dudas el joven samurai lo merecía. ¡No seáis estrecho de espíritu! Cada situación exige una reacción particular. ¿Qué es el bien, que es el mal? La sabiduría profunda, *hannya*, debe dictar la respuesta justa, el gesto justo.

¿Cómo concentrarse? Esta es la verdadera pregunta. Reflexionando sobre uno mismo, entonces se puede ver las imperfecciones del karma propio, se puede controlar los *bonnos*, los deseos y las pasiones. En esto, zazen es el gran espejo de nosotros mismos que nos permite perfeccionarnos. Si en la vida no se tiene una práctica así, que reequilibre las tendencias, no se desarrolla más que una parte de nosotros mismos. Se cae, de una manera o de otra, en un materialismo excesivo o en un esplritualismo excesivo. Aquí está el error de toda la civilización moderna y la causa de la crisis actual.

Hay que saber controlarse a sí mismo, he aquí el secreto.

Controlar la unidad cuerpo-espíritu. Controlar la vida y la muerte.

LA VIDA Y LA MUERTE

El agua pura penetra en las entrañas de la tierra.
Por eso, cuando el pez nada en esta agua.
Tiene la libertad del verdadero pez.
El cielo es vasto y transparente hasta los confines del Cosmos.
Por eso, cuando el pájaro vuela en el cielo.
Tiene la libertad del verdadero pájaro.
MAESTRO DOGEN
Zazen Shin
A espíritu libre, universo libre.

Enseñanza a un samurai

He aquí lo que el Maestro Daicho enseñó al samurai Kikuchi cuando lo ordenó Bodhisattva.

“Si a propósito del problema fundamental de la vida y de la muerte, quiere usted esclarecer su ignorancia y tener una certeza, en primer lugar tiene que referirse a *Mujo Bodai Shin*: la sabiduría inigualable del Buda.

¿Qué significa *Bodai Shin*?

El espíritu que, profundamente, observa *Mujo*. *Mujo* es decir la impermanencia, el eterno cambio de todas las cosas (todo lo que existe en ku: vació). De todo lo que vive, sometido a las acciones antagonistas y complementarias de los dos polos Yin y Yang nada escapa al cambio y a la muerte. *Mujo* no deja de acecharos un instante, y os ataca bruscamente, antes de que usted se dé cuenta. Es por lo que el sutra dice: “Este día se acaba, con él debe terminar vuestra vida. Ved, por ejemplo, la ingenua alegría del pez en la charca, una alegría sin embargo muy amenazada.”

Usted debe concentrarse y consagrarse enteramente cada día, como si tuviera que apagar un fuego prendido en sus cabellos. Debe usted ser prudente, acordarse de *mujo* y no desfallecer nunca.

Si su vida llega a caer bajo la copa del horrible demonio de *mujo*, avanzará usted solitario por el camino de la muerte, sin compañía, sin ni siquiera la presencia de su mujer y la de su familia. Ni siquiera los palacios o la corona real podrán seguir su cuerpo muerto. Su conciencia complicada que se apagaba tan fuerte y gozaba tanto del amor carnal y de las realizaciones materiales, se convertirá en un bosque de lanzas o en una montaña de sables.

Y todas estas armas le provocarán muchas turbulencias y le causaran muchos contratiempos a medida que camine. Romperán su cuerpo en trozos y desgarraran su alma. Al final, descendiendo a las profundidades oscuras del infierno, arrastrado por el peso y la naturaleza de su *karma*, renacerá diez mil veces y diez mil veces morirá, tomando la forma de todos los demonios infernales que corresponden a los diversos aspectos de su mal *karma*. Cada día, usted sufrirá para toda la eternidad.

Por consiguiente, si comprendiendo todo esto, permanece usted sin embargo incapaz de realizar que su vida no es nada más que un sueño, una ilusión, una burbuja, una sombra, seguramente acabara usted por lamentar este sufrimiento eterno experimentado en el “aterrador dominio de la vida y de la muerte”. Aquel que busca la autentica vía espiritual del Budismo, debe comenzar por enraizar *Mujo* en su corazón.

Su muerte llegara pronto: no olvide nunca esto, de un instante de conciencia a otro, de una inspiración a una expiración. Si no es usted así, no es entonces realmente el que busca la verdadera vía

Ahora, le voy a indicar el mejor medio para resolver el problema de su vida y de su muerte: practique zazen. Se le llama zazen al hecho de sentarse sobre su *zafu*

(cojín) en una habitación silenciosa, perfectamente inmóvil en la posición exacta y correcta, sin pronunciar ninguna palabra: el espíritu vacío de todo pensamiento bueno o malo. Continuar únicamente sentándose apaciblemente delante de un muro. Todos los días.

De esta manera en zazen, no hay ni misterio especial ni motivación particular. Pero por zazen, su vida se aclarará y será más perfecta. Por consiguiente, debe usted abandonar toda intención, renunciar a alcanzar una meta, sea cual sea, durante zazen.

¿Dónde en su cuerpo y en su espíritu se encuentra el verdadero método para vivir y para morir? Usted debe comprender de lo que se trata por una profunda introspección. Si usted encuentra su ego especial, le ruego que me lo enseñe. Si no lo encuentra especial le ruego entonces que continué cuidándolo y protegiéndolo fielmente: y olvide a aquel que habitualmente muestra el exterior.

Entonces muy naturalmente, al cabo de algunos meses, de algunos años, podrá automáticamente e inconscientemente practicar *gyodo* (la verdadera Vía) con todo su cuerpo, sin esfuerzo de la voluntad.

Gyodo no significa solamente practicar una vía particular o entregarse a ceremonias especiales, sino aplicarse en todas las cosas de la vida cotidiana; caminar, mantenerse de pie, sentarse, acostarse, incluso lavarse la cara, ir al cuarto de baño, etc.

Todo debe llegar a ser *gyodo*, el fruto del verdadero Zen. Todas las acciones vivientes del cuerpo y todos los gestos deben armonizarse con la significación del verdadero Zen. Su conducta y todo su comportamiento deben seguir el orden cósmico, naturalmente, automáticamente, inconscientemente.

Cuando se logra crear estas condiciones de la concentración (*samadhi*), se puede llegar a ser un verdadero "líder" dotado de una gran profundidad de supervisión, en el camino de la vida y de la muerte, a lo largo de la terrible errancia.

Aún cuando todas las existencias de la tierra, el agua, el fuego, el viento, y todos los elementos se desintegren, aún cuando los ojos, las orejas, la nariz, la lengua, el cuerpo y la conciencia estén en el error; aún cuando las complicaciones de sus *bonno* (ilusiones) engendren turbulencias que surgen y dan vueltas en el espíritu como las olas agitadas del océano.

Por lo tanto, cuando usted haya creado en su cuerpo y en su espíritu al estado normal y justo, se puede decir que está auténticamente despertado y que ha penetrado el verdadero zazen. Se sabe, además, que la realización del verdadero *samadhi* permite dominar y comprender la totalidad de los koans activos de los maestros de la transmisión. Algunas veces, se llama Maestros a aquellos que, más allá de toda duda, pueden enseñar el Zen, gracias a su técnica Zen particular. Pero si estos no crean la condición de verdadera concentración, no valen más que un maniquí caído en una fosa de comodidad maloliente, la guarida de una tradición sometida al cambio. Se puede afirmar que ellos no son del todo verdaderos Maestros Zen.

En nuestra época lamentamos no recibir koans Zen de verdaderos Maestros Zen,

verdaderos koans activos y vivientes. Casi todos los principiantes experimenta, y tan a menudo, el estado de *kontin* (somnolencia) y el de *sanran* (la excitación). Esto sucede porque durante zazen su conciencia y zazen son dos estados distintos, y porque ellos se oponen a su zazen. No hay que practicar zazen conscientemente queriéndolo.

Harían mejor en practicar calmadamente, naturalmente, sin ninguna consideración de lo que son, de su propia conciencia, de lo que entienden o sienten. Y de esta manera nunca aparecerá la más ligera sombra de *kontin* o de *sanran*.

Algunas veces, cuando usted practique zazen, un gran número de demonios pueden surgir en su espíritu y perturbar su zazen. No obstante, a partir del momento en el que deje de practicar la vía conscientemente, estos demonios desaparecerán.

Con una larga experiencia, y gracias a los méritos infinitos del zazen, usted comprenderá todo esto inconscientemente: igual que un viaje, el camino largo y peligroso pone a prueba el caballo y da la ocasión de apreciar su fuerza y su energía.

Tampoco de la noche a la mañana somos sensibles a la bondad de las personas con las que vivimos. En la vía del Buda, debe usted conservar la esperanza eternamente sin cansarse nunca, sea en la felicidad o en la desgracia.

Entonces, será usted uno de los que son auténticamente responsables de la Vía.

He aquí el punto más importante:

En nosotros mismos es donde se encuentra la raíz, el origen de la vida y de la muerte.

¿Qué es la práctica del Zen?

Dogen escribió en el *Shobogenzo*: "¿Qué es zazen? Estar en el instante presente, más allá de todas las existencias del universo, alcanzar la dimensión de Buda y vivir en esta dimensión. Zazen es esto únicamente: más allá de budistas y de no-budistas, es penetrar en lo mas profundo de la experiencia del Buda."

Este lenguaje, muy simple, refleja la esencia misma del Zen que, él mismo, es simplicidad."

¿Cuál es la esencia del zazen?

Zazen tiene su significación en sí mismo.

Se han dicho muchas cosas falsas a este respecto.

1. Para algunos, el zazen es una meditación, una actitud de pensamiento. Pero zazen no es ni un "ismo", ni un pensamiento, ni una meditación en el sentido que se la práctica en el Cristianismo, o en el Hinduismo, por ejemplo. En Europa, Pascal definió al hombre como "una caña pensante", expresando así la concepción europea que hace del acto de pensar la base del comportamiento humano. El pensamiento ocupa la vida entera, nadie concibe el no-pensamiento. Profesores, filósofos en particular se entregan al pensamiento, ninguno tiene la intención de criticar el pensamiento en sí. Zazen no es ni un pensamiento, ni un no-pensamiento, está más allá del pensamiento, es pensamiento puro, sin conciencia personal, en armonía con la conciencia del universo. Dogen cita esta historia de Maestro Yakusan: Un día, mientras él estaba en zazen, un joven monje le preguntó: "¿En qué piensa usted durante zazen?" Respondió: "Pienso sin pensar." *Hishiryo*: dimensión de pensamiento sin conciencia. Tal es la esencia del Zen, de zazen. El pensamiento consciente es importante, desde luego, en la vida corriente y no se le puede hacer desaparecer. Pero algunas veces sucede que se tiene la experiencia de actuar sin pensar, sin conciencia, sin ego, espontáneamente, como por ejemplo en el arte, en el deporte, o en cualquier otro acto en el que están implicados cuerpo y espíritu. La acción se produce espontáneamente, antes de cualquier pensamiento consciente. Es una acción pura, esencia del zazen.

2. La experiencia de zazen no es tampoco una *experiencia especial* o misteriosa, una condición particular del cuerpo y del espíritu. Es la vuelta a la condición normal del hombre. En general se piensa que una religión debe estar hecha de misterios y de milagros, por oposición a la ciencia. De la misma manera para zazen, mucho piensan que se trata de encontrar una "iluminación", un estado de espíritu particular. La práctica de la meditación, de la concentración en la postura de Buda, no tienen nada que ver con todo eso. Las ceremonias, en las religiones, despiertan emociones, sentimientos, éxtasis… Mientras que zazen no consiste ni en un éxtasis ni en un despertar sentimientos ni una condición particular del cuerpo y del espíritu. Se trata de volver completamente a la pura condición normal del hombre. Esta condición no es algo exclusivo de los grandes Maestros o de los santos, sino que es sin misterio,

está al alcance de todo el mundo. Zazen es llegar a ser íntimo consigo mismo, encontrar el sabor, la unidad interior y armonizarse con la vida universal.

3. Zazen no es una *mortificación*. Algunos piensan que una *sesshin* (periodo de entrenamiento intensivo de algunos días) consiste en hacer zazen durante largas horas, dormir poco, no comer más que arroz y verduras… Y así, a causa del debilitamiento, entrar en un estado de éxtasis. Este es un grave error que comenten también numerosos monjes en el Japón. Sin embargo, Dogen escribió: “Durante zazen, debéis utilizar un cojín bien grueso y apretado, puesto sobre la hierba o sobre una manta. El doyo debe estar al abrigo de las corrientes de aire, del viento o de la lluvia, la atmósfera debe ser agradable. No debe estar ni muy claro ni muy oscuro; la temperatura debe estar adaptada a la estación.”

Todo esto es muy importante, porque zazen no es una mortificación, sino una Vía que conduce a la verdadera paz, a la libertad del hombre.

¿Cuál es la esencia del zazen? solamente la postura, la respiración y la actitud de espíritu.

Todos los gestos de la vida cotidiana se vuelven Zen. Pero la fuente, el origen, es solamente sentarse. La postura de zazen realiza *la posición sentada justa*. El zazen se práctica sentado sobre un cojín: el *zafu*. Las piernas están cruzadas según la postura tradicional del loto. El pie derecho sobre el muslo izquierdo, y el pie izquierdo sobre el muslo derecho, plantas hacia arriba. También es posible adoptar el medio loto: solamente un pie reposa sobre el muslo opuesto. Es muy importante que las rodillas se apoyen en el suelo.

Posición el cuerpo: El cuerpo está derecho. La pelvis basculada hacia delante, de manera que los órganos internos adquieran su posición natural. Mi Maestro decía que la posición de la espalda debe ser de tal manera que se tenga la impresión que el ano mira hacia el sol. La cabeza está derecha, el mentón recogido, de manera que la nariz esté en la vertical del ombligo y las orejas perpendiculares en la línea de los hombres. El Maestro Dogen decía: “La espalda debe ser como un precipicio.” La postura de zazen es, como lo repito tan a menudo, “empujar el cielo con la cabeza, empujar la tierra con las rodillas.”

Posición de las manos y de los hombros: Las manos reposan sobre los muslos, palmas hacia arriba, la mano izquierda sobre la derecha. Los pulgares se unen horizontalmente, uno en la prolongación de otro, formando el dibujo de un huevo. Las manos están en contacto con el vientre. Los codos no están pegados al cuerpo, sino ligeramente separados, mientras que los hombros y los brazos caen naturalmente.

Posición de la boca y de la lengua: La boca está cerrada, sin crispación. La extremidad de la lengua está pegada al paladar, detrás de los dientes.

Posición de los ojos: Los ojos están semicerrados, la mirada puesta, y no fija, a un metro delante de sí, inmóvil.

La respiración: Cuando la postura es correcta, la respiración es justa, y se

produce de manera natural. La expiración es más larga que la inspiración, potente y tranquila como el mugido de una vaca. La inspiración se produce a continuación automáticamente. Durante la expiración se presiona sobre los intestinos hacia abajo lo cual provoca una extensión de la parte del vientre situado bajo el ombligo. La respiración debe ser silenciosa, natural y nuca forzada, siempre la misma, tanto en zazen como en kin-hin.

Zazen es la condición normal del cuerpo y del espíritu: tranquilidad, estabilidad, armonía. Antes de zazen, hay que balancearse ligeramente de derecha a izquierda para encontrar el equilibrio inmóvil.

Esta experiencia de zazen permite encontrar la fuerza vital que está en nosotros. No se trata de una tensión ni de un relajamiento, sino de una verdadera libertad y armonía. Los Maestros Zen dicen siempre que no se puede expresar esto con el lenguaje porque esto sería engañar a la gente ofreciéndoles una manzana pintada en un cuadro. La enseñanza del Zen, como lo repito a menudo, se hace de *mi alma a tu alma*.

La unidad del cuerpo y del espíritu

Zazen y fisiología tienen relaciones muy profundas. La postura da a los músculos un tono perfecto, sin tensión ni relajación, un equilibrio del sistema nervioso, una armonía entre nosotros mismos y el universo.

¿Qué es la vida? En general, separamos nuestra vida individual, la de nuestro cuerpo, de la vida del universo. Pero nuestra vida no se limita a nuestro cuerpo, sino que está en perpétuo intercambio con la del universo. Comprender esta interdependencia es la percepción de ku, la práctica de ku, la verdad más alta, el amor universal. Esta vida de ku es una energía infinita, ilimitada que nosotros podemos recibir cuando estamos en armonía con la vida universal: entonces nos penetra inconscientemente, naturalmente sin ninguna resistencia.

Normalización del sistema nervioso en zazen

Cada uno adquiere sus propios hábitos musculares: movimiento, acción, crispación o relajación completa, pero ¿cuál es la condición normal del músculo? No es la tensión ni la relajación, sino el equilibrio intermedio que permite a su vez el equilibrio del sistema nervioso y del cerebro. Estamos dirigidos por una doble organización de nervios: por una parte, el sistema cerebro-espinal o sistema voluntario, relacionado con el córtex y con el mental, y por otra el sistema neuro-vegetativo relacionado con los centros internos del cerebro, o sistema nervioso autónomo, llamado así porque no se puede actuar sobre él conscientemente, el cual controla y acciona las diferentes necesidades biológicas: regulación emocional, regulación térmica, metabolismo de las glándulas endocrinas, digestión, sueño.

Zazen regulariza este sistema autónomo; su equilibrio es la condición de la salud del cuerpo y del espíritu.

Los nervios periféricos se extienden por todo el cuerpo y por todos los órganos. El gran simpático, compuesto por el ortosimpático y por el parasimpático, condicionan el equilibrio de nuestro cuerpo: tono en hipo y tono en hiper. Este equilibrio, esta regulación, es la condición de la salud.

La mayoría de la gente está preocupada por la dietética, por los medicamentos, por las curas, pero uno mismo puede aprender a controlar su cuerpo. En zazen, al estar equilibrado este antagonismo del orto y del parasimpático, la circulación de la sangre, la respiración, la digestión, el control sexual, el sueño, encuentra sus condiciones normales. Si se rompe este equilibrio aparece la enfermedad. Los medicamentos no tienen sobre ella más que un efecto parcial y efímero.

No se puede dirigir este sistema nervioso por la voluntad, incluso después de haber leído diez millones de libros o de haber experimentado todas las religiones. Este sistema autónomo actúa independiente de nuestra conciencia, pero por zazen podemos adquirir un control inconsciente sobre él; entonces, los músculos vuelven a su condición normal, el cerebro externo se calma, las estructuras internas aseguran un control equilibrado del neur o vegetativo. Habiendo olvidado la autorregulación

natural de nuestro cuerpo, la sabiduría del cuerpo, imponemos a estos centros reguladores una violencia que perturba su ritmo natural. Esta es la principal causa de las enfermedades que aparecen actualmente: neurosis, cáncer, etc… Al calmar el córtex, zazen permite que este ritmo se recree.

Zazen es la postura original de este equilibrio que después se puede encontrar en las cuatro posturas fundamentales de vida cotidiana: de pie, caminando, sentado, acostado. (Se puede considerar igualmente que los occidentales tienen una postura semi-sedente cuando utilizan una silla) Los mismos principios se encuentran es estas cuatro posturas. Dogen dijo: “Si estas cuatro posturas son correctas, el cuerpo y el espíritu encuentran su condición normal.”

La conciencia (consciente-inconsciente)

Si nuestro espíritu esta perturbado, las funciones naturales de nuestro cuerpo están en general desequilibradas. Si el espíritu está tranquilo, el cuerpo puede actuar espontáneamente; esta acción se vuelve entonces libre y fácil. Si se utiliza constantemente el mental, el cuerpo se encuentra trabado en su acción. No debemos pensar únicamente con nuestra conciencia. Corregir el mental es muy difícil. No es sólo el cerebro el que piensa. Esta es la razón por la que a menudo repito: “Durante zazen, se debe pensar y vivir con todo el cuerpo.”

Cuando nuestro cuerpo y nuestro cerebro son dirigidos por el ego, no pueden ser más que un circuito cerrado, Durante zazen pueden abrirse a la vida inconsciente y universal.

En el *Hannya Shingyo* se explica:

1. *Shiki soku ze ku*: los fenómenos engendran *ku*, el vació.

2. *Ku soku ze shiki: ku* engendra los fenómenos.

Esto significa que todos los fenómenos son idénticos, que el mundo fenomenal y el mundo invisible de *ku* se interpenetran y son intercambiables.

¿Cómo vivir la relación entre estos dos mundos?

A esto es a lo que quiere responder el Zen abriendo nuestra conciencia a esta dimensión. Esta es la respuesta al problema central de nuestra civilización.

La vida auténtica es conciencia interdependiente (conciencia del universo) más conciencia dependiente (o conciencia del ego).

Aquellos que tienen un ego demasiado fuerte no pueden recibir esta conciencia universal. Para obtener el *satori* hay que abandonar el ego. Para recibirlo todo hay que saber abrir las manos y dar. Esta conciencia universal es el origen de la intuición. La intuición no viene solamente del consciente, o del sistema nervioso voluntario, sino sobre todo del sistema vegetativo y del conjunto de células nerviosas del cuerpo, relacionadas con el cuerpo interno, el cual solamente actúa durante el zazen.

Los monjes Zen, por un largo ejercicio y entrenamiento a la práctica del zen, adquieren una profunda intuición y una gran sabiduría antes de llegar a ser Maestros, a su vez. Siguiendo la enseñanza de su Maestro, por zazen, inconscientemente, obtienen la vida universal llamada *satori*. Antes de tener esta comprensión total de

ellos mismo, se han impregnado de la conciencia *ku*.

El sueño

Si zazen es importante para captar la vida universal, también el sueño puede hacernos comprender cómo se establece la armonía con esta vida universal. Por esto es por lo que el sueño tiene una gran importancia en nuestra vida.

El día es un período de actividad, la noche un período de reposo. Porque en el sueño, al estar inactivos nuestro cuerpo y nuestro cerebro, las células reciben una nueva energía.

El conjunto del sistema ortosimpático está activo durante el día, y el conjunto del sistema parasimpático activo durante la noche.

El sol y la luz tienen una influencia sobre todas nuestras células. Por eso éstas se modifican al atardecer y de nuevo al alba. A la luz del día, las células se vuelven activas, y por la noche son más receptivas a la vida exterior. Esto es muy importante. En la época actual mucha gente se equivocan pretendiendo poder estar activos de noche igual que de día. Algunos tratan a su cuerpo como a una máquina que debe dar vueltas sin cesar. Las consecuencias son la fatiga, el desequilibrio, la enfermedad, la muerte. El ciclo actividad-reposo se perturba, y la relación con el universo se interrumpe. Un sueño natural debería coincidir con el atardecer y con el amanecer, es decir desde las ocho o las nueve de la tarde hasta las cuatro o cinco de la mañana. Aunque eso sea muy difícil en la vida actual, es preferible, en la medida de lo posible, acostarse antes de medianoche y levantarse temprano. Los monjes Zen en los templos, se acuestan temprano y se levantan temprano. De esta manera adquieren suficiente energía para no tener necesidad, a nivel alimenticio, más que de mil calorías en lugar de dos mil quinientas necesarias al hombre ordinario

El silencio

De la misma manera que el sueño, el silencio tiene una gran importancia en nuestra vida. En el Budismo se considera que la actividad (karma) del cuerpo, de la palabra, del pensamiento, de la conciencia, influencia la eternidad. En la época actual la gente es demasiado expansiva; cuando hablan, no hablan más que en función del resultado de sus palabras, a un nivel superficial, por diplomacia, por interés, por competición. Las relaciones inter-humanas se vuelven complicadas, ansiosas y orgullosas. Por la práctica del zazen, aprendemos a mantener relaciones directas, naturales, no influenciadas por nuestro ego, y nos enseña la virtud del silencio. Ya que el cuerpo y el espíritu encuentran su unidad natural.

“En el silencio se eleva el espíritu inmortal.”

La respiración

En las artes tradicionales japonesas, artes marciales, ikebana, etc., la manera de respirar se enseña como algo fundamental, esencial, para la concentración.

El aire contiene la energía y la vida universal que recibimos por los pulmones y por cada una de nuestras células, por lo tanto es importante saber respirar.

Ordinariamente respiramos de 15 a 20 veces por minuto, de una manera

superficial puesto que no utilizamos más que una sexta parte de nuestra capacidad pulmonar. Una respiración profunda y completa no se sitúa solamente a nivel de caja torácica o del diafragma, sino que se apoya sobre los intestinos. De esta manera, el ritmo respiratorio es de 5 a 10 veces por minuto, lento, profundo y tranquilo.

Esta es la respiración que se practica durante zazen: Expiración más larga que la inspiración, efectuando una presión hacia abajo sobre los intestinos; la inspiración se realiza a continuación automáticamente.

Por la práctica del zazen esta respiración se vuelve poco a poco habitual en nuestra vida corriente y sobre todo durante el sueño. La energía de la vida universal contenida en el aire se transforma entonces en energía de la vida humana. Cuando más receptivo se sea a esta vida universal, más aumenta nuestra propia energía y menos necesidad se tiene, por ejemplo, de las calorías de los alimentos.

La fase de inspiración corresponde a un aprovisionamiento, mientras que la expiración, lenta y profunda, permite la difusión de esta energía en todo el cuerpo. Es importante insistir sobre todo en la expiración, en la difusión, porque la inspiración, la acumulación de energía se hace inconscientemente y automáticamente.

—Las artes marciales japonesas utilizan esta manera de respirar: la acción debe llevarse a cabo siempre durante la expiración (Yan) y si es posible durante la inspiración del adversario (Yin), momento en el que es más vulnerable.

—La práctica del *katsu* se funda igualmente sobre esta respiración; se trata de un grito de respiración, un *kwatz* paralizante o reanimante. De esta manera se puede despertar a alguien que acaba de morir, porque se trata de dar la energía universal a quien aún puede recibirla.

—Cuando durante zazen se da el *kyosaku*, el bastón desciende y golpea durante la expiración. Esta acción debe hacerse naturalmente, sin participación de la voluntad. El mejor efecto se obtiene cuando el que recibe el *kyosaku*, es golpeado justo al final de su expiración.

—Cuando se canta el *Hannya Shingyo* el sonido se debe producir largamente y profundamente, empujando sobre los intestinos durante la expiración.

Practicando zazen, se aprende a utilizar inconscientemente esta respiración en la vida cotidiana, y se adquiere de la misma manera esta energía universal. Esta respiración es también el medio de realizar la unión del cuerpo y del espíritu. La gente busca de ordinario que su espíritu domine su cuerpo y algunos practican zazen bajo esta óptica: la postura se les hace rápidamente penosa, difícil y abandonan.

Dogen escribió en el *Shobogenzo* que si se quiere obtener el *satori* por el pensamiento consciente, el mental y el ego cierran la abertura a la percepción de la vida cósmica y nos encierra en sus límites.

Si se practica sin meta (*mushotoko*), entonces se puede obtener inconscientemente el satori, porque zazen en sí mismo es satori. “Estudiar la vía del Budismo es estudiarse a sí mismo; estudiarse a sí mismo es abandonar el ego; abandonar el ego es fundirse con todo el cosmos entero.”

Dogen dice que *hishiryo* es el secreto del zazen. ¡*Hishiryo* es “pensar sin pensar”, sin ninguna conciencia personal, sin ego! Esta es la libertad total, unidad perfecta del cuerpo y del espíritu.

El Hara

El *hara* designa la parte del bajo vientre, cerca de los órganos genitales. Ahí se concentra la mayor parte de la energía de los nervios del sistema neuro-vegetativo. En zazen, naturalmente podemos hacer que la vida cósmica nos penetre por este centro, de aquí la importancia de la respiración y sobre todo de la expiración que se concentra ahí: en japonés se dice: “Estirar los músculos del bajo vientre.”

La energía sexual

La energía cósmica se concentra en el bajo vientre, y en particular en los órganos genitales. La energía sexual es, en efecto, la manifestación principal de esta vida universal en nosotros. Ella permite la relación entre la vida del universo y la vida individual, entre el mundo de los fenómenos y el mundo invisible de *ku*.

El sistema cerebro-espinal y los cinco sentidos nos permite vivir; el sistema neurovegetativo y los órganos sexuales nos permiten *ser vividos* a través de la vida del universo.

La energía sexual desde el momento de la procreación permite la manifestación en el mundo fenomenal de la fuerza (*ki*) de la vida universal. Al ser creado de esta manera el ser humano recibe, además de esta vida universal, eterna, vida de *ku*, un *karma* surgido de los que le han engendrado.

Al morir, cuerpo y conciencia individual desaparecen, mientras que el karma y la vida universal continúan eternamente: morir es volver a *ku*, a la verdadera esencia de nosotros mismos.

Hasta ahora, las religiones y las morales tradicionales han considerado el problema sexual como tabú, provocando miedos, ascetismos, frustraciones. Es importante que la educación moderna devuelva a nuestra sociedad el sentido auténtico y natural de la sexualidad.

Concebida ésta como una energía surgida de la vida universal, aporta a las relaciones humanas una nueva calidad. El amor humano, la vida humana alcanza la más alta dimensión y la verdadera felicidad.

La práctica de zazen crea en cada individuo una revolución interior aportando “la conciencia justa”, la “respiración justa”, el “sueño justo”, la “sexualidad justa”, que son la base de una auténtica civilización.

Zazen significa fijarse en el centro del orden del universo, del cosmos. Por la práctica de zazen, aquí y ahora, a través de todo nuestro ser, existimos en el centro del sistema cósmico. Esta es la más alta dimensión que podamos alcanzar. Esta verdad no puede ser alcanzada a través de una concepción puramente materialista o puramente espiritualista. Una tercera concepción del universo sería la fusión de estas dos visiones; no una mezcla, no un medio justo, sino una profunda armonía, porque espíritu y materia no están separados, son interdependientes como en el ser humano.

En Europa, los filósofos han intentado realizar esta fusión del espíritu y de la materia, pero a un nivel poco profundo, únicamente intelectual.

Si esta concepción alcanza el nivel espiritual y se convierte en objeto de *fe*, puede adquirir un poder profundo y una fuerza que significaría la armonía del conocimiento y de los sentidos, del espíritu y de la materia, del objeto y del sujeto, de la sustancia y de la esencia, de lo uno y de lo múltiple, de lo mortal y de lo inmortal, más allá de las categorías relativas y de las contradicciones. A esta tercera visión del universo yo la llamo Zen. Este nombre molesta a algunas personas, pero no es más que una palabra práctica.

Durante zazen:

Poned energía en la postura, si no será como una cerveza sin gas en una botella abierta desde días antes…

Hay que estar como un general a caballo delante de su ejército…

La postura debe ser como la de un león o como la de un tigre y no como la de un puerco adormilado…

Si vuestra postura es justa, influencia a vuestros nervios autónomos y vuestro cerebro profundo. Vuestro cerebro externo se vuelve quieto y tranquilo. Vuestra intuición se vuelve fuerte.

Por zazen y solamente por zazen vuestros músculos y vuestros tendones en justa tensión, influencian vuestro parasimpático y vuestro ortosimpatico. Sus funciones son opuestas y complementarias y si vuestra atención es buena equilibra las dos fuerzas.

Los brazos deben estar ligeramente separados del cuerpo. Debéis tener una tensión en las manos y especialmente en los dedos. Los pulgares deben estar juntos y horizontales: ni montaña, ni valle.

> El cielo se desintegra y se transforma en polvo.
> La gran tierra se vuelve apacible y nadie puede verla.
> El árbol seco hace que florezca bruscamente su única flor.
> Llamando de nuevo una primavera más allá de la historia.
> Enseñanza de Daichi
> al samurai Kikuchi
> en la nieve.

Este poema trata del estado del cuerpo y de la conciencia en zazen: la substancia misma de zazen se encuentra aquí descrita. En efecto, cuando se ha tomado esta postura, todo el cosmos tangible se metamorfosea en partículas microscópicas en nuestro ser.

Y nuestro ser… ¿dónde esta? No hay nada misterioso o esotérico en esto. Si la paz del espíritu se crea en zazen, en la perfecta concentración del cuerpo, el mundo de los fenómenos se vuelve puro como un cristal y todo aparece claro en la vía. Nuestra conciencia se vuelve a apacible, quieta como la nieve, que acaba de caer

sobre un antiguo paisaje.

Pero no debemos atarnos ni a la tierra de cristal ni al cielo vació, ni a la nieve blanca, ni al vació (ku), ni a los fenómenos (shiki)… Debemos abandonar todo apego y estar ahí, concentrado en zazen.

Aquí y ahora.

NOTA FINAL

En las artes, el Zen ocupa un lugar privilegiado. Algunas son específicamente Zen, incluso sobre un plano puramente histórico, tales como la ceremonia del té, el arte de las flores, una parte importante del arte de los jardines, el arte de la alfarería en todo un período de su evolución. Otras fueron profundamente transformadas y para decirlo así recreadas por el Zen, como la pintura y la caligrafía, y las artes marciales.

Cuando el Zen llega al Japón, encontró a un pueblo cuya ocupación habitual era la guerra: guerras civiles, violencias, expoliaciones, masacres, deportaciones, separaciones, eran desde el norte hasta el sur del país, la suerte común de los japoneses de esta época. El genio del Zen transformo las técnicas brutales de la guerra en artes que no se preocupaban mucho de la eficacia guerrera sino de la búsqueda de sí mismo. Todas estas técnicas se convirtieron en método de perfeccionamiento espiritual. El sable, el arco y las flechas ya no eran instrumentos de muerte, sino soportes de meditación. Este combate se volvió un combate puramente espiritual, el enemigo fue descubierto en sí mismo, en las ilusiones del ego que nos impiden ver nuestra verdadera naturaleza y a las que hay que destruir sin piedad. Bajo esta maravillosa influencia, nació el Bushido, conjunto de principios morales, código de honor, disciplina caballeresca que recomienda la cultura de cualidades físicas y morales, el coraje, la simplicidad y la frugalidad, la lealtad y la justicia, el desinterés y el menosprecio de la muerte. Tanto y tan bien que el Zen fue llamado “la religión de los samuráis”.

Aparentes u ocultos, se encuentran todos estos elementos en las artes marciales modernas, y más especialmente en el kendo, en el caído, arte de la manipulación del verdadero sable, y en el tiro con arco. Se los encuentra también en el espíritu del aikido, codificación moderna de las más antiguas artes de auto-defensa. También existen, pero de una manera menos aparente, en el judo.

Sea cual sea el arte que practiquéis, sea cual sea la manera de practicarle, siguiendo cada uno su temperamento, no podéis impedir que un día u otro encontréis el Zen y que seáis profundamente impregnados por su esencia. El Zen puede ayudaros en esta lucha de todos los instantes que es la vida moderna, y permitiros, mejor que cualquier otra influencia espiritual, encontrar este equilibrio físico y moral que tan ávidamente busca el hombre del siglo XX.

Un día, desde la cima de un promontorio, un hombre veía el mar por primera vez en su vida.

“¡Que bello! ¡Que grande!” decía con el aliento cortado.

“Y eso que no ves más que la superficie!”, le dijo su amigo.

El Zen y mi maestro Taisen Deshimaru me han enseñado a ver algo más que la superficie del mar, algo más que lo exterior del mundo, algo más que la apariencia del hombre, algo mas que las técnicas de artes marciales. Ellos me han enseñado a

encontrar a través de su ruda educación y no sin dolores algunas veces, el verdadero sentido de las artes marciales y el verdadero sentido de la vida.

Deseo que los lectores de este libro y todos los practicantes de artes marciales sepan también apreciar y conservar esta inestimable maravilla que Taisen Deshimaru Roshi les ofrece con toda su experiencia de artes marciales aclaradas en sus profundidades y sublimadas por su enseñanza: esta enseñanza superior es zazen, la meditación sedente del Zen, que es el común denominador y el punto en el que culminan todas las prácticas, todas las artes, todas las maneras de vivir.

Doctor CLAUDE DURIX
3 er Dan de Judo - 3 er Dan de kendo
2do Dan de laido - 2do Dan de Aikido

GLOSARIO

AIKIDO: Vía de la armonía con el sistema cósmico.

BODHISATTVA: “Buda viviente.” Cada uno puede realizar lo que él es, y consagrar su vida a ayudar a los demás, participando en la realidad social. Nada lo distingue de ello, pero su espíritu es Buda.

BUDA: “El que ha despertado.”

BUDO: Las artes marciales. La Vía de los samuráis, exactamente: el *Bushido*. Budo es la vía del combate. Pero el *kanji bu* significa verdaderamente: detener la espada, dejar de utilizarla, cesar de pelearse.

DOYO: Lugar en el que se práctica la meditación Zen.

EGO: El pequeño yo, posesivo y limitado, que hay que destruir, en la medida en que está hecho de ilusiones, mientras que cada uno tiende a atribuirle una verdadera realidad.

HISHIRYO: Pensar sin pensar. Más allá del pensamiento.

JUDO: Vencer la fuerza con la suavidad.

KAME: Actitud, postura: muy importante en las artes marciales.

KATA: “Forma” del Budo. Todas las artes marciales, judo, kendo, aikido, etc… Tienen *kata*: forma, acción, entrenamiento para vencer. Los principiantes deben aprender los *kata*, asimilarlo, utilizarlo y a continuación crear a partir de ello, de esta forma original específica a cada una de las artes marciales.

KATSU: Tres significaciones (una misma pronunciación):

1. Ganar.
2. Lanzar un grito especial con una voz fuerte.
3. Técnica para despertar el *ki*, para reanimar la vida.

KENDO: Combate de sable.

KI: Actividad invisible repleta de energía cósmica. Se vuelve la energía del cuerpo, en todas sus células.

KOAN: Originalmente, ley, principio de gobierno. Problema contradictorio de la existencia. Principio de verdad eterna transmitido por un Maestro.

KU: Vacuidad. La existencia sin noúmeno En Budismo es también: lo invisible. Concepto idéntico al concepto de Dios. Todas las existencias del cosmos existen pero no se puede asir su noúmeno, su esencia.

MONDO: Pregunta y respuesta entre Maestro y discípulos.

MUSHOTOKU: Sin meta ni espíritu de provecho.

RINZAI: En Chino *Lin Tsi*. En la secta Rinzai se utiliza más formalmente los koan. El zazen, que se practica de cara al centro del Doyo, se ha convertido en un método para alcanzar el satori.

SAMPAI: Prosternación ante el Buda o ante el Maestro, frente en tierra, las palmas de la mano dirigidas hacia el cielo a cada lado de la cabeza (simbólicamente para recibir los pasos del Buda).

SATORI: Despertarse a la verdad cósmica

SESSHIN: Período de entrenamiento intensivo al zazen. De uno a varios días de vida colectiva, de concentración y de silencio en el doyo; se hacen de cuatro a cinco horas de zazen por día, entrecortadas por conferencias, mondo, trabajo manual (samu), y comidas.

SHIKANTAZA: solamente Sentarse, concentrarse sobre la práctica de zazen.

SHIKI: Los fenómenos, el mundo visible.

YAWARA: El judo tradicional

ZEN: Tch'an en chino; Dhyana en sánscrito. Verdadero y profundo silencio. Habitualmente traducido por: concentración, meditación sin objeto; el espíritu original y puro del ser humano.

Notas

[1] Doyo <<

[2] Para más detalles sobre la postura de zazen, ver página 56 <<

[3] Ver Textes sacres du Zen. Vol.II, ed. Seghers. Paris <<

[4] O “La esencia y los fenómenos se ínterpenetran”, ver La Patrique du Zen por T.Deshimaru, ed. Seghers. <<

[5] La transmisión. <<

[6] Sesiones de meditación de varios días, hasta de varias semanas. <<

[7]Marcha con el ritmo de la expiración. <<

[8]Dervy livres, éd; en castellano, Ed.Kier. <<

[9]Ver la practique du Zen; edit. Seghers. <<

[10]Ibíd. <<

[11]Bastón del que el Maestro Zen o los responsables de doyo se sirven para despertar o calmar a los discípulos que tienen problemas en su postura de zazen. A petición suya, les asestan un golpe sobre cada hombro en un punto muy inervado en meridianos de acupuntura. <<